

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Ühiskonnateaduste instituut
Infoühiskond ja sotsiaalne heaolu
Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika/sotsioloogia ja infoteadused eriala

Diana Bondareva

NOORTE TÄISKASVANUTE TÕLGENDUSED ALKOHOLI LIIGTARVITAVA
VANEMAGA PERES KASVAMISEST

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Dagmar Narusson, MSW

Tartu 2019

AUTORIDEKLARATSIOON

Kinnitan, et töö on koostatud iseseisvalt. Bakalaureusetöös kõik kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Diana Bondareva 29.05.2019

ABSTRACT

Young adults' interpretations about growing up with a parent who has alcohol problems

The following theses is about children of alcoholics, how they have lived their childhood, the effects of living with an alcoholic parent and how to help others who are living with the same problems. Study was carried out in Tartu. The aim of this research is to find out children of alcoholics' interpretations on the topic of growing up with a parent who has alcohol problems. In addition the purpose is to find out what help there can be for children of alcoholics.

Based on the purpose of the study the author have raised the following research questions:

1. How did the young adults see the behavior of their alcohol abusing parents?
2. How did the children of alcoholics experience the effects of parental alcohol dependence?
3. In what way should the children of alcoholics be helped?

The importance of this study stands in the child wellbeing in the family with alcohol problems. When children grow up then they can have different psychological issues that affect their ways in being a functional citizen. More importantly, there aren't many studies in Estonia that cover parental drinking effects on children, especially told by children of alcoholics. To help children of alcoholics, it is also important to research what the young adults think about how to help others who are experiencing the same problems.

The literature review of this research covers three bigger themes: parental drinking behaviour, the effects of alcohol problems in the family on children and how to help children of alcoholics. In the second part of the paper explains the use of qualitative methods, data collection and method of analyses. The third part of this dissertation is about what is found from the one-on-one interviews with children of alcoholics and what are the results of the analyses. The fourth part contains the discussion, conclusion and suggestions for the future.

The results of this research indicates that every young adult had different life experiences about their parents alcohol abuse. The interviewees speculated that their parent started drinking because of their childhood problems (parental death, their own parents were drinking or harsh parenting), money problems or difficulties at work. The children of alcoholics experienced different forms of violence in the family: sexual abuse, violence between parents, mental violence and physical abuse. Also they didn't get the support they wanted from their parents and didn't have any

boundaries, so they could do what they wanted as a teenager. The second part of the results indicated that the adolescents were having some mental health problems and drinking too much at some point in their lives, also having some serious negative feelings as in shame, anger and so on. Third part is about how to help others who are having the same problems. So the children of alcoholics brought up varies of answers, which includes psychological help in schools and outside of schools and more health care opportunities as in experience counseling. Most importantly the adolescents brought up that there should be less stigma about parental alcohol abuse, so they thought there should be more awareness programs in school or overall in the society.

Keywords: children of alcoholics, parental drinking, alcoholism in the family, effects of alcohol abuse

SISUKORD

ABSTRACT	3
SISSEJUHATUS	6
1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE	9
1.2. Lapsevanema alkoholisõltuvusest tingitud käitumine ja toimetulek oma rolliga	10
1.3. Lapsevanema alkoholitarvitamise mõju noore käitumisele	12
1.4. Vanema alkoholi liigtarvitamise emotsionaalne mõju noorele	13
1.5. Kaassõltuvus ja selle mõju perekonnale	15
1.6. Võimalused toimetulekuks	15
PROBLEEMISEADE	18
2. METOODIKA	20
2.1. Andmekogumismeetod	20
2.2. Uurimuses osalejad	21
2.4. Andmeanalüüsimetod	21
2.6. Uuri ja refleksiivsus	22
3. TULEMUSED	23
3.1. Noorte tõlgendused vanemate alkoholi liigtarvitamise põhjuste kohta	23
3.2. Alkoholi liigtarvitamisest tulenevad vanemate käitumised	24
3.2. Vanemate alkoholi liigtarvitamisest tulenevad mõjud noorele	26
3.3. Abivajadus ja selle toimetulek noore vaatenurgast lähtudes	28
4. ARUTELU	30
KOKKUVÕTE	35
KASUTATUD KIRJANDUS	37
LISA 1.	44

SISSEJUHATUS

Käesoleva bakalaureuse töö keskmes on teema, kuidas avaldab noorele täiskasvanule mõju alkoholi liigtarvitava vanemaga peres kasvamise kogemus ja mil viisil tõlgendavad noored selle kogemuse mõju oma praegusele elule. Töö teema valik tuleneb alkoholisõltuvuse probleemi ulatusest Eesti ühiskonnas. Ka Euroopa Liidu analüüsid ja regulatsioonid toovad välja, et vanemate alkoholi tarbimine mõjub perekonnaliikmetele ja pereelule tervikuna hävitavalt. See tähendab, et kui vanem liigtarvitab alkoholi, siis on oht, et võib ta lapse hooletusse jätta või neid väärkohelda, aga kui ka nimetatud ohte ei ole, siis mõjutab sõltuvuskäitumisega täiskasvanu ikkagi lapse heaolu (Beattie, 2011). Alkoholitartitajad ei tee haiget ainult endale, vaid ka oma partneritele, perekondadele, sõpradele, kolleegidele ja kogukondadele (Rossow jt, 201). Lapsevanemate alkoholisõltuvuse tõttu on nende lastel ilmnenu erinevaid probleeme laste hilisemas elus (Choi jt 2015; Rossow jt, 2016; Hill, 2015). On tehtud uuringuid, mis käsitlevad vanema alkoholisõltuvuse mõju lastele, sest lapsed on eriti vastuvõtlikud oma vanema käitumise suhtes (Rossow jt, 2016; Park, Schepp, 2016). Vanemate alkoholi liigtarvitamise mõjul võivad lastel avalduda vaimse tervise probleemid ja psüühikahäired (Sipilä, 2016; Manning, Gregoire, 2009; Singh, 2017), alkoholi tarbimine (McLaughlin, Campbell, McColgan, 2016) ja negatiivsed tunded (Järvinen, Bloch, 2017; Wangensteen, Bramness, Halsä, 2018).

Vanema alkoholi tarvitamisel võib olla erinevaid põhjuseid nagu näiteks keeruline lapsepõlv, stress ja teised individuaalsed põhjused, mida leevendatakse alkoholiga. Alkoholi tarvitamine muutub sõltuvuseks, kui inimene ei suuda alkoholi tarbimist kontrollida; inimene kardab võõrutusnähtusi ning tal tekib vajadus alkoholi tarvitada järjest suuremates kogustes, mis tuleneb kehas tekkivatest keemilistest reaktsioonidest (Lessa, Gilbert, 2009). Kui alkoholi tarvitamine muutub juba sõltuvuseks, siis on vanemal raske keskenduda oma lapse heaolule, kuna kogu tema energia läheb sõltuvusega tegelemisele (Dutchuk, 2016). Paljud alkoholi liigtartitajad eitavad oma sõltuvust, mistõttu ka perekonnaliikmed võivad eitada probleemi olemasolu või neil ole võimalik rääkida peres omavahel sellest probleemist või probleemi lahendamise võimalustest (Lessa, Gilbert, 2010). Eitamise tõttu on alkoholisõltlast ja tema perekonda raske aidata. Mõeldes Eesti inimeste vaimsele tervisele, on oluline toetada alkoholiga hädas olevaid perekondi, et alkoholi liigtartitavate vanemate lapsed saaksid abi ja nendest kasvaksid täisväärtuslikud ühiskonna liikmed.

Käesoleva tööga soovin pöörata tähelepanu kuivõrd paljud pered ja peredes kasvavad lapsed on mõjutatud vanemate alkoholi liigtarbimise probleemidest. Alkoholi tarbimine suurenes Eestis ühe täiskasvanud elaniku kohta 2017. aastal 10,3 liitrini, mis on 0,1 liitrit enam kui 2016. aastal (Orro jt, 2018). Maailma Terviseorganisatsiooni hinnangul toob tarbimine üle 6 liitri alkoholi aastas elaniku kohta kaasa tõsiseid kahjusid rahva tervisele (Alkoholipoliitika roheline raamat, 2014). Seega on Eesti rahva alkoholi tarvitamine kahjulik nii tervisele kui ka ühiskonnale üldiselt. Sellepärast on oluline aru saada inimeste alkoholi tarvitamise põhjustest ning nende tagajärgedest nii inimesele endale kui ka tema perekonnale.

Minu arvates on oluline uurida noorte kogemusi alkoholi liigtarvitava vanemaga üleskasvamisest. Antud uurimistöö eesmärk on välja selgitada alkoholi liigtarbiva vanemaga üleskasvanud noorte tõlgendused oma vanema alkoholi tarvitamise käitumise kohta, oma abivajaduse ja abi osutamise kohta.

Uurimuse eesmärgist lähtudes on püstitatud järgmised uurimisküsimused:

1. Millisena tõlgendavad noored oma vanema alkoholi liigtarvitamisest tingitud käitumist?
2. Millised olid vanema alkoholi kuritarvitamise subjektiivsed tagajärjed lapsele?
3. Kuidas võiks nende meelest aidata lapsi-noori, kelle peres kuritarvitatakse alkoholi?

Uurimuses kasutan kvalitatiivset lähenemist. Andmekogumismeetodina kasutasin poolstruktureeritud intervjuud ja intervjuueeritavad olid noored vanuses 20-29. Intervjuude analüüsimiseks kasutati temaatilist analüüsi.

Bakalaureusetöö on jaotatud viieks osaks. Töö esimeses osas on ülevaade kirjandusest, mis hõlmab alkoholisõltuvuse mõistet, alkoholi liigtarvitamisega seotus aspekte ja lapse heaolu teemat. Samuti kirjeldan alkoholi liigtarvitava vanema käitumise eripärasid ja oma rolliga toimetulekut ning kirjeldan lapsevanema alkoholi liigtarvitamise mõjusid noorele. Esimeses osas toon välja veel lapsele abi osutamise erinevad aspektid. Töö teises osas kirjeldan andmekogumismeetodit, uurimuses osalejaid, andmekogumise käiku ning analüüsmetodit koos analüüsiprotsessiga. Kolmandas osas esitan uurimuse tulemused. Töö neljandas osas on arutelu, kus kirjeldan noorte tõlgendusi oma vanema olukorra kohta, oma lapsepõlve keeruliste kogemuste kohta ning saadud abi ja tegeliku abivajaduse kohta. Töö viimane osa võtab antud uurimuse kokku ja koosneb ettepanekutest edaspidisteks uurimis võimalusteks.

Autori tänusõnad

Täna südamest oma bakalaureusetöö juhendajat Dagmar Narussoni, tema toe ja hea nõu eest, mis oli suureks abiks töö valmimisel. Veel tahaksin tänada oma intervjuueeritavaid, kes olid nõus minuga rääkima oma isiklikest probleemidest ning oma panuse andma uurimistöösse.

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1. Alkoholisõltuvus, alkoholi tarbimine ja lapse heaolu

Töös tuuakse esile erinevaid väljendeid alkoholisõltlase kohta. Seda tuleb mainida, sest alkoholisõltuvus ja alkoholi liigtarvitamine on kaks erinevat häiret (Gold, Adamec, 2010). Seega on oluline selgitada, mis on alkoholisõltuvus ja alkoholi liigtarvitamine.

Alkoholi liigtarvitajatele on omane problemaatiline käitumisviis, nagu tööle ilmumata jätmine või konfliktid perekonnaliikmetega. Võrreldes alkoholisõltlasega, ei ole alkoholi liigtarvitajal füüsilist ega psühholoogilist sõltuvust alkoholist (Raskin, 2019). Küll aga võib alkoholi liigtarvitamine kujuneda alkoholisõltuvuseks (Gold, Adamec, 2010). Alkoholisõltuvust võib defineerida füsioloogiliste, käitumuslike ja kognitiivsete avalduste kogumina (Tervise Arengu Instituut, 2016). Alkoholisõltuvus tähendab seda, et inimene ei suuda lõpetada alkoholi tarbimist, hoolimata selle tagajärgedest nii endale kui ka perekonnale (Tomberg, 2010). Alkoholi tarvitamine muutub sõltuvuseks, kui inimene ei suuda alkoholi tarbimist kontrollida; inimene kardab võõrutusnähtusi ning tal tekib vajadus alkoholi tarvitada järjest suuremates kogustes, mis tuleneb kehas tekkivatest keemilistest reaktsioonidest (Lessa, Gilbert, 2009).

Alkoholi liigtarvitamise märke on näha ka selles, kui suures koguses Eestis alkoholi tarbitakse. Kuigi alkoholi riigisisene müük on viimastel aastatel jõudsasti langenud, pole aasta-aastalt kasvanud Läti piirikaubandus võimaldanud Eestis alkoholi tarbimist vähendada (Orro jt, 2018). Nii suurenes alkoholi tarbimine Eestis ühe täiskasvanud elaniku kohta 2017. aastal 10,3 liitrini, mis on 0,1 liitrit enam kui 2016. aastal (Orro jt, 2018). Maailma Terviseorganisatsiooni hinnangul kaasneb alkoholi tarbimisega elaniku kohta üle 6 liitri aastas tõsine kahju rahva tervisele (Alkoholipoliitika roheline raamat, 2014). See tähendab, et alkoholi tarbimine on Eestis suur probleem ning võib mõjutada mitmeid valdkondi, mis on seotud nii inimese enda kui ka ühiskonna heaoluga.

Alkoholi tarbimise koguse suurus võib tekitada probleeme ka lapse heaolule, sest vanema alkoholisõltuvus teeb heaolu tagamise peres väga keeruliseks. Vanem võib tihti unustada oma lapse heaolu, kui ta keskendub alkoholile, selle kättesaamisele ja tarbimisele (Dutchuk, 2016). See võib mõjuda lapsele halvasti, sest lapsed jälgivad väga tähelepanelikult, mis nende ümber toimub (Singh, 2017), ja lapse jaoks on pere oluline arengukeskkond. Kui lapsega käitutakse halvasti, võib see mõjutada tema suutlikkust täiskasvanuna elus toime tulla (Aldgate, 2010). Lapse heaolu

tagamise vajadus on seadusega sätestatud. Lastekaitseaduse (2018) § 4 järgi defineeritakse lapse heaolu järgnevalt: lapse heaolu on lapse arengut toetav seisund, milles lapse füüsilised, tervislikud, psühholoogilised, emotsionaalsed, sotsiaalsed, kognitiivsed, hariduslikud ja majanduslikud vajadused on rahuldatud. Heaolu seostatakse õnnelikkuse, tervise või jõukusega (Ben-Arieh jt, 2014). See tähendab, et heaolu soovitakse saavutada nii erinevates tunnetes ja kogemustes kui ka elutingimustes (Ben-Arieh jt, 2014). Heaolu on seotud soovide täitumisega, rõõmu ja valu vahel tasakaalu leidmisega ning arengu- ja eneseteostusvõimalustega (Ben-Arieh jt, 2014). Lapse heaolu seisukohalt on oluline, et vanem märkaks tema vajadusi ja tegeleks nendega (Pertel jt, 2013). Kui laps elab keskkonnas, kus tagatakse tema põhivajadused (nt kui piiride kehtestamine ja toetuse tagamine on tasakaalus), siis on lapsel võimalus kasvada ja areneda täisväärtuslikuks täiskasvanuks (Mcauley, Morgan, Rose, 2010). Laps vajab, et teda armastatakse järjepidevalt ja tingimusteta ning et tema eest hoolitsetakse iga päev (Ben-Arieh jt, 2014). Kuid sõltuvushäirega vanemaga koos elades võivad lapsel just nimelt armastus, kiindumus, empaatilisus ja rõõmus kodukeskkond puududa (Singh, 2017).

1.2. Lapsevanema alkoholisõltuvusest tingitud käitumine ja toimetulek oma rolliga

Alkoholi liigtarvitaval või alkoholisõltuvuses lapsevanemal võib olla raske oma rolliga toime tulla. Sõltuvuse käes vaevlev vanem jätab oma lapse heaolu ja tema vajaduste rahuldamise tähelepanuta, samuti ei hoolitse ta iseenda ega oma perekonna eluaseme eest (Nahkur, 2017). See tähendab, et alkoholisõltuvusega vanem jätab hooletusse nii oma lapse füüsilise kui ka vaimse heaolu. Vanemal on raske keskenduda oma lapse heolule, kui alkoholi tarvitamine muutub juba sõltuvuseks, sest kogu tema energia läheb sõltuvusega tegelemisele (Dutchuk, 2016). Kui alkoholi kuritarvitaval vanemal ei ole lapse jaoks aega, puuduvad neil sageli ka kasvatusstiilid oma laste jaoks või ei pruugi neid üldse ollagi (Singh, 2017), mistõttu võib lastel puududa igasugune kasvatus ja vanemlik kontroll.

Lapsevanemal võib olla raske ka iseendaga toime tulla, mistõttu on lapse kasvatamine raskendatud. Vanemal võib olla stress, nõrk impulsside kontrollimise võime, pingelised partnerlussuhted, töötus, mis tekitavad raskusi lapsevanemaks olemisel (Salla jt, 2013). Kui vanem ei tule oma rolliga toime, võib ta oma lapsele halva kasvukeskkonna luua. Näiteks, kui vanem ei suuda tagada püsivat elukohta ja pere peab sageli kolima või kui vanem ei suuda hoolitseda kodu eest, et vajalikud olmetarbed, mööbel ning lapsele õppetööks ja eakohaseks tegevuseks vajalikud

asjad oleksid olemas (Singh, 2017). Alkoholi liigtarvitava ja -sõltuvuses vanemaga perel võivad olla finantsraskused, kuna sissetulekust kulub suur osa aine ostmisele ja vanema võime tagada perele stabiilne majanduslik kindlustatus võib olla häiritud (Singh, 2017). Materiaalses ilmajäetuses kasvavatel lastel ei ole sageli võimalik süüa tervislikku toitu ja paljud neist elavad kehvades oludes (Laes jt, 2013). Laste majandusliku heaolu tagamine on perekonna täiskasvanud liikmete ehk vanemate õlul ning lapsevanemate edukusest tööl ja võimekusest majanduslikult toime tulla olenevad suuresti laste majanduslik kindlustatus ja enesearenguvõimalused (Laes jt, 2013).

Alkoholisõltlase lapse kodus võib olla nii vaimset kui ka füüsilist vägivalda (Singh, 2017; Choi jt, 2015; Strausser, 2011). Vaimne vägivald on verbaalne või mitteverbaalne rünnak, mis kahjustab teist inimest emotsionaalselt ja alandab ta eneseväärikust (Linno jt, 2011). Füüsilise vägivalla alla käib tahtlik füüsilise jõu kasutamine vastu teise isiku tahtmist, põhjustades teisele inimesele vigastusi, füüsilist valu või isegi surma (Linno jt, 2011). Näitena saab tuua ka ekstreemseid füüsilisi olukordi, mida lapsed on kirjeldanud: „Isa haaras mind kaela ümbert ja kägistas mind“, „Isa peksis mind üha uuesti ja uuesti nii kõvasti, kui ta suutis“, „Isa tekitas põletusarme mulle meelega“ (Templeton, Klein, Moesgen, 2008). Kui füüsilist vägivalda on kergem näha ja tuvastada, siis vaimse vägivalla puhul on see raskem. Tulemused näitavad, et vaimne vägivald peredes on umbes samal tasemel kui füüsiline vägivald (Proos, Pettai, Laidmäe, 2016). Perekonnas, kus on alkoholiga probleeme, võib olla vägivalda ka vanemate vahel. Vanemate ja laste vahelise füüsilise agressiooni tase on palju madalam kui vanemate endi vahel (Templeton, Klein, Moesgen, 2008).

Alkoholi liigtarvitav ja -sõltuvuses vanem ei pruugi suuta või osata luua kodus emotsionaalselt head õhkkonda ja hoida peres ühtekuuluvustunnet. Põhjuseks võivad olla vanema stress või muud vaimse tervise probleemid (Singh, 2017). Alkoholi liigtarvitaval vanemal võivad ilmneda ka somaatilise tervise probleemid, mis halvendavad omakorda tema toimetulekut igapäevaste kohutustega (Singh, 2017). Inimestel, kellel on depressioon, ärevus või teised emotsionaalsed probleemid, on suurem võimalus alkoholi kuritarvitada (Ambrose, Deisler, 2015). On uuringuid, kus vanemate vaimne tervis mõjutab peaaegu igat aspekti lapse arengus (Manning, Gregoire, 2009). Seega on vanemate vaimne tervis väga tähtis, et lapsest saaks tulevikus toimetulev täiskasvanu. Kui lapsevanem ei tegele oma vaimse tervise probleemiga ja kuritarvitab alkoholi edasi, võib olukord perekonnas halveneda. Lisaks võivad depressioon, traumaatiline stress, enese

süüdistamine (kuna ei suudeta täita laste ootuseid) ja kontrolli kaotamise tunne olla põhjusteks, mis panevad vanemaid edasi jooma ja miks ei suudeta lõpetada (Choi jt, 2015).

Sõltuvuses või alkoholi liigtarvitaval vanemal on keeruline hoida hästi toimivaid ja toetavaid suhteid inimestega väljaspool kodu, nagu näiteks suhteid sugulastega, sõpradega ja teiste peredega (kus ei ole alkoholi liigtarvitamist). Kusjuures varasemate sõpradega suhtlemise asemel võivad välja kujuneda hoopis suhted inimestega, kes samuti liigtarvitavad alkoholi. Nimetatud probleemide tõttu võib pere jääda isolatsiooni (Singh, 2017). Vahel jääb kogu pere isolatsiooni just seetõttu, et pere varjab teiste eest alkoholi liigtarvitamise probleemi või sellega kaasnevaid raskuseid igapäevases koduses elus (Singh, 2017).

1.3. Lapsevanema alkoholitarvitamise mõju noore käitumisele

Lapsed näevad oma vanemate alkoholitarbimisest tingitud käitumist erinevalt. See oleneb sellest, kuidas laps ise alkoholismist aru saab. Näiteks, kui alkoholiprobleemi nähakse pigem haigusena, milles inimene ei ole ise süüdi ja mis tuleneb kehas toimuvatest keemilistest protsessidest, siis intervjuueritavad ei süüdistanud oma vanemaid, vaid tundsid neile pigem kaasa (Järvinen, Bloch, 2015). Just nagu vähihaigete lapsed ei tunne häbi või piinlikkust oma vanema haiguse tõttu, suudavad võib-olla ka alkoholisõltlaste lapsed näha alkoholismi kui kontrollimatut haigust ning kogeda sellega seoses ka vähem negatiivseid tundeid (Haverfield, Theiss, 2016). Kui noored suudavad aktsepteerida oma vanemate käitumist seeläbi, et nad käsitlevad alkoholismi kui haigust, suudetakse paremini aktsepteerida ka oma läbielamisi ja neil on elus kergem edasi liikuda (Bickelhaupt, Lohman ja Neppl, 2019).

Alkoholi liigtarvitava vanemaga elades peavad lapsed oma vanemate kohustused sageli üle võtma. Noored on toonud uuringutes esile, kuidas vanemate kohustuste ülevõtmine oli ebaõiglane ja pani neile liiga suure koormuse (Järvinen, Bloch, 2015; Järvinen, 2013; Pasternak, Schier, 2012). Noored tundsid, et nende vanemad olid neid ära kasutanud ja nad pidid vastutama kohustuste eest, milleks nad ei olnud oma vanuse tõttu veel suutelised (Järvinen, 2013). Kohustuste all võib näiteks tuua esile, kuidas noored pidid töötama selleks, et pere finantsiliselt hakkama saaks, hoolitsema ja distsiplineerima nooremaid õdesid-vendi ning tegema majapidamistöid (Kelley jt, 2007). Kohustuste all mõeldakse ka emotsionaalsete probleemidega tegelemist (Kelley jt, 2007). Noored, kes võtavad üle oma vanemate kohustused ja hakkavad hoolitsema oma vanemate, teiste pereliikmete ja kodu eest, ei ole võimelised kasvama (kujunema) täiskasvanuteks samal viisil kui

teised noored, sest neil tuleb lülituda väga kiiresti täiskasvanu ellu ja nende põhiliseks ülesandeks elus saab hoolitsemine, näiteks oma vanemate eest (Pasternak, Schier, 2012).

Alkoholi liigtarvitajate lapsed võivad hakata ka ise alkoholi tarbima, mis tähendab, et vanema alkoholitarbimise mõjul näevad noored, et ka nemad võivad samamoodi käituda (McLaughlin, Campbell, McColgan, 2016; Choi jt, 2015). Alkoholi tarbimine tuleneb pere keskkonnast (Houghton, Roche, 2001). Vahel võivad lapsevanemad olla need, kes hakkavad alkoholi tarbima koos lastega, mis tähendab, et ka esimest korda tarbivad lapsed alkoholi kodus ja tihti just vanemate õhutusel (Sauna, 2009). Kuid on ka suur osa neid noori, kes satuvad alkoholi tarvitama väljaspool kodust keskkonda. Noor võib hakata tarbima alkoholi eakaaslaste surve tõttu, juhul kui noore sõbrad tarvitavad ise alkoholi või taluvad selle tarbimist (Houghton, Roche, 2001). Alkoholi tarbimisest võib saada tegevus, millega proovitakse sulanduda seltskonda, et olla populaarne (Ambrose, Deisler, 2015). Veel võivad noore alkoholitarbimise põhjusteks olla stress ja emotsionaalsed probleemid (Ambrose, Deisler, 2015), mis võivad tuleneda vanema alkoholi liigtarvitamisest. Alkoholi tarbimine võib stressi leevendada ning panna unustama valusad tunded või mälestused.

1.4. Vanema alkoholi liigtarvitamise emotsionaalne mõju noorele

Noored, kelle vanematel on alkoholiprobleem, võivad tunda erinevaid negatiivseid tundeid, nagu frustratsioon, viha, hirm, segadus, süütunne ja häbi (Robinson, Rhoden, 1998). Kõige rohkem võtavad noored omaks häbi ja süütunde (Fenster, 2011; Strausser, 2011). Põhjuseid võib olla mitu, kuid põhiliseks võib lugeda näiteks alkoholisõltuvusega kaasnevat stigmat ühiskonnas. Noored tunnevad häbi, kuna vanem käitub teistmoodi kui teiste vanemad ja see tekitab küsimusi sõprade hulgas, kellele ei taheta vastata. Seetõttu hakkavad noored ka endast halvemini arvama, kuna nende perekond on teistsugune ja nad ei saa sellest kellelegi rääkida. Nad suruvad maha oma autentsed tunded ja loovad endale häbi tõttu väärraid uskumusi sellest, kes nad on, mis on nende õigused ja vajadused ning kas nad väärivad armastust (Lancer, 2015). Häbi, mida noored tunnevad, võib olla ka viha tagajärg, mille nad on enda vastu pööranud, sest nad ei saanud suunata seda oma vanematele (Gold, Adamec, 2010).

Alkoholisõltlaste lapsed võivad sageli tunda üksindust ja isolatsiooni. See võib tuleneda vanema alkoholisõltuvuse endale hoidmisest, kuna tuntakse, et keegi ei mõista neid. Probleemist vaikides isoleeritakse ennast, mille tagajärjel ei suhtle noor oma vanemaga ja see võibki panna noore

tundma, et ta on üksinda ja teistest isoleeritud. Isoleerimise tõttu usuvad noored sageli, et nende perekonnas toimuv on erandlik (Mallow, 2011). Kuid tihtipeale hoitakse vanema alkoholiprobleemi saladuses ka vanemate soovil. Enamikus peredes, kus on alkoholi liigtarvitamisest tingitud probleemid, ei taheta, et lapsed neist kellelegi räägiks, mistõttu kõik häirivad läbielamised ja tunded hoitakse endale (Mallow, 2011). Sageli tunnevad noored, et nad on ainsad inimesed, kes tõeliselt armastavad ja mõistavad sõltuvuses isikut, ning usuvad, et alkoholi liigtarvitav inimene tõesti vajab neid, et elus hakkama saada (Gold, Adamec, 2010). Seega tunne, et keegi ei mõista nende tundeid sõltlase vastu, paneb noori end veelgi üksinda tundma.

Vanem, kes on emotsionaalselt avatud ning reageerib lapse vajadustele toetusega, annab lapsele aluse tema positiivse identiteedi ja enesehinnangu kujunemiseks (Manning ja Gregoire, 2009). Alkoholisõltlaste lastel võib aga olla madal enesehinnang ja puudulik enesekindlus (Singh, 2017). Need noored ei keskendu enda tunnetele ja vajadustele, selle asemel otsivad nad meeleheitlikult teistelt armastust ja omaksvõtmist (Lancer, 2015). See võib lisada noorte ellu veel rohkem ebakindlust, kui inimesed, kellega nad suhtlevad, ei taga neile sellist heaolu, mida nad vajavad. Alkoholi liigtarvitavates perekondades kogevad just tüdrukud kõige sagedamini madalat enesehinnangut, üksindust ja sotsiaalsusest eemaldumist (Straussner, 2011). Näiteks ühe naise sõnul oli lapsepõlves vanema alkoholi liigtarvitamisega kaasnenud ja kogetud traumade tagajärg see, mille tõttu tal kujunes madal enesehinnang ja oli arvamusel, et ta ei olegi paremat kohtlemist väärt (Hiiekivi, 2015). Laps kasvab suureks ega sõltu enam ühel hetkel oma vanematest, kuid madal enesehinnang ja püüd armastust ära teenida saadavad teda ka täiskasvanuna; ta ei usu, et ta on armastust väärt, kuid ta loodab, et ta suudab panna teise inimese ennast armastama või vähemalt tema vastu heatahtlik olema, kui ta selleks piisavalt vaeva näeb (Kaasik, i.a). Madala enesehinnangu kõrval peetakse depressiooni üheks nähtuseks ehk haiguseks, mida alkoholisõltlaste lapsed võivad kogeda (Manning, Gregoire, 2009). Arvatakse, et alkoholist sõltuvate vanemate lastel on suurem võimalus psühholoogiliste probleemide tekkeks, nagu käitumishäired ja depressioon (Manning, Gregoire, 2009). Lisaks on tulemused näidanud, et alkoholisõltlaste lastel, kes tundsid end stigmatiseerituna, alanen enesehinnang ja suurenes depressioon (Haverfield, Theiss, 2016).

1.5. Kaassõltuvus ja selle mõju perekonnale

Alkoholisõltlaste lapsed ja nende abikaasasid kutsutakse kaassõltlasteks. Kaassõltuvuse termin sündis 1970. aastate lõpus ning 1980. aastatel kasutati seda juba sõltlaste ja nende sugulaste kohta (Lancer, 2015). Kaassõltuvus vihjab ebatervislikule suhtele, mis tekib alkoholi liigtarvitaja ja teiste isikute, nagu abikaasade või partnerite, õdede-vendade, täiskasvanud laste ja teiste vahel, kes püüavad takistada alkoholi liigtarvitaja ülemäära joomist (Lausvee, Saarma, 2007). Kaassõltuvus on kogum erinevatest ebafunktsionaalsetest mustritest, nagu ekstreemne keskendumine teistele inimestele oma mõtetes ning enda tunnete isoleerimine ja tunnete ebaadekvaatne väljendamine (Fischer, Span ja Crawford, 1991). Kaassõltlased tunnevad tihti, et nad ei ole armastatud, mistõttu nad proovivad siduda end inimestega, keda nad saaksid aidata, et tunda end vajalikuna ja armastatuna (Beattie, 2011). Kaassõltuvust peegeldavad inimelu kaks põhivaldkonda (suhe iseendaga ja suhted teistega) ning kaassõltlane on sageli võimetu normaalselt tegutsema, sest ta psüühikas on toimunud tõsised muutused (Lausvee ja Seerma, 2007).

Kaassõltuvust peetakse haiguseks, mis võib tuleneda juba põlvkondi kestnud mustritest, mis on kandunud edasi põlvkonnalt põlvkonnale. Näiteks, kui vanaema on alkoholi liigtarvitaja, siis on võimalik, et tema alkoholi tarbimisest tingitud väärkäitumine oma lapsega tekitab teatud emotsionaalseid raskusi, mis võivad omakorda mõjutada tema lastelaste elu (Lessa, Gilbert, 2009). See on üks põhjus, miks nimetatakse sõltuvust „perekonna haiguseks“ ja miks see on oluline teema iga pereliikme jaoks (Lessa, Gilbert, 2009). Seega on väga tähtis, et inimesed teaksid, mis on kaassõltuvus, ja pööraksid oma kaassõltuvuskäitumisele tähelepanu. Kahjuks pole paljud kaassõltuvusest või alkoholi liigtarvitamise tagajärgedest perekonnale piisavalt teadlikud.

1.6. Võimalused toimetulekuks

Alkoholi liigtarvitajate lapsed ehk kaassõltlased vajavad tihti toimetulekuks abi. Kui aidata alkoholi liigtarvitava vanema lapsel üle saada negatiivsetest tunnetest (eelarvamused, diskrimineerimine, häbi jne), võib nende sotsiaalne heaolu, füüsiline ja vaimne tervis paremaks muutuda (Haverfield, Theiss, 2016).

Tihti peale ei ole alkoholisõltlaste lapsed aga kerge aidata. Sõltlaste lapsed eitavad sageli, et nende vanemate probleemid on neid mõjutanud, uskudes, et kodust lahkumine või sõltuvuses vanema taastumine lõpetab nende probleemid (Lancer, 2015). Kui noor ise ei ole teadlik, et probleemiga tuleb tegeleda, siis on väga raske nende toimetulekule kaasa aidata. Ja isegi kui noor on teadlik

oma probleemidest, ei taha ta sellest sageli rääkida. Kui noorel tekib tunne, et ta ei saa rääkida oma vanema alkoholiprobleemist, muutub see teema tema jaoks veelgi enam tabuks ja stigmatiseerivaks (Haverfield, Theiss, 2016). Seepärast on ka väga oluline, et vanemad prooviksid alkoholismist rohkem rääkida ja mitte pidada seda tabu teemaks (Haverfield, Theiss, 2016). Kui alkoholi liigtarvitamisest tingitud probleemid on peres maha surutud, on ka noorel raske seda teemat üles võtta ja ennast avada. Teine oluline aspekt probleemide lahendamisel näib olevat psühholoogiline lein, s.t üritada leinata kadunud lapsepõlve (Pasternak, Schier, 2012).

Alkoholisõltlaste lastel on tähtis ka oma tugevusi ja nõrkuseid tundma õppida. Uurimistulemuste järgi võib öelda, et eluoskuste järjepidev arendamine aitab lastel mõista paremini oma probleeme, hinnata probleemide lahendamise positiivseid ja negatiivseid aspekte ning õpetab neid võtma vastutust otsuste tegemisel, suurendades samal ajal nende psühholoogilist toimetulekut (Gudzinskiene, Gedminiene, 2010). Seega, õppides oma probleeme lahendama ning tundes enese häid ja halbu külgi, saab noor paremini edasi liikuda ja ennast armastama õppida. Kokkuvõttes võib öelda, et alkoholist tingitud probleemide all kannatavate laste abistamise peamine eesmärk on õpetada last eraldama oma elu alkoholisõltlasest, see tähendab, et õppida nägema oma isiklikku elu ja selle perspektiivi ning võtma vastutust just oma elu eest (Gudzinskiene, Gedminiene, 2010). Kui vanema alkoholiprobleemiga tegelev noor suudab oma vanemate vajadustest kõrvale astuda, suudab ta näha enda vajadusi selgemalt ja võib-olla isegi alustada sobivate inimsuhete loomist.

Ent on ka muid viise, kuidas aidata noori, kes elavad koos alkoholi liigtarbiva vanemaga. Tulemused vihjavad, et stigma leevendamine on oluline samm psühholoogilise heaolu saavutamiseks alkoholisõltlaste lastel (Haverfield, Theiss, 2016). Siin peetakse silmas näiteks tegevusi, mis suurendavad teadlikkust, nagu avalikud teated, plakatid, raamatud, mis võimaldavad noortel aru saada, et nad ei ole üksi (Morehouse, 2010). Need tegevused aitavad neil mõista, et on palju noorukeid, kes elavad läbi samu probleeme, ja et paljud vanemad käituvad sarnaselt (murravad lubadusi või häbistavad). Noored kogevad sarnaseid tundeid seoses vanema käitumisega (viha, häbi, hirmu jne) ja nad mõistavad, et on olemas täiskasvanuid, kes võivad neid aidata (Morehouse, 2010). Leevendades noortel eespool nimetatud tundeid ja näidates, et nad ei ole üksi, on juba suur samm edasi. Siis oskavad noored ka ise abi otsida ja seda saades paremini toime tulla.

Hea näide on kuulsuste (näitejad, muusikud jne) lugude näitamine meedias või ka linnaruumi plakatitel, kes on alkoholisõltlaste lapsed. See annab noortele kolm olulist sõnumit: 1) te ei ole üksi, 2) vanemate alkoholismiga tegelevad inimesed võivad kasvada väga edukateks, 3) neil võib tekkida probleeme ka alkoholi või teiste ravimitega (Morehouse, 2010). See võib aidata suurendada noore inimese enesekindlust, et noor ei tunneks enam tühjust tuleviku ees ning saaks kindlust, et ka tema tulevik on tähtis. Ka teavitused koolis, eri koolitused (seminarid) ja muud viisid teadlikkuse suurendamiseks muudavad noorte arusaamist oma kogemustest ja võimaldavad neil mõista oma vajadusi (Morehouse, 2010). Juba teadlikkuse suurendamisega saab vähendada isolatsiooni ja häbi; teadmiste andmisega saab leevendada valu, sest suureneb enese ja oma olukorra mõistmine ja ka kaastunne enese vastu (süütunde asemel) (Morehouse, 2010). Harimine ainete tarvitamise ohtude kohta peaks minema sammu võrra kaugemale kui üksnes teadlikkuse suurendamine, näiteks tuleks selgitada, miks vanemad murravad lubadusi või käituvad ainete kasutamisel erinevalt (Morehouse, 2010). Näiteks saab luua igasuguseid tunde psühholoogidega, kes selgitavad vanema väärkäitumisi lapse suhtes. See võib parandada lapse arusaamist oma vanema haigusest ja kui noor mõistab vanema käitumist, on tal lihtsam ka edasi liikuda.

Psühholoogid on olnud inimestele suureks abiks alkoholi liigtarvitava vanema laste toimetuleku toetamisel. Kuid tihti ei osata väljaspool kooli või kodu abi otsida, ei osata või ei julgeta pöörduda abi saamiseks psühholoogi poole. Seega on oluline, et koolinõustajad, õpetajad, vanavanemad ja teised perekonnaliikmed tunneksid kaasa ja hoolitseksid vanemate alkoholismi all elavate laste eest, et nad vabaneksid ärevusest, madalast enesekindlusest ja -tõhususest ning suureneks üldine heaolu nende laste elus (Singh, 2017). Eesti uimastitarvitamise vähendamise poliitika valgust raamatust (Eesti..., 2014) saab lugeda, et uimastite kasutust taunivaid norme annavad ideaalis edasi lapsevanemad, õpetajad, noorsoo- ja kasvatustööga tegelevad spetsialistid, samaealiste seltskond, meedia ja vabaihendused. Seega on tähtis, et koolis räägitaks nendel teemadel, et suunata noori abi otsima. On ilmselge, et koolis peaks sotsiaaltöötaja rääkima eraldi lastega, kes puutuvad kokku alkoholiprobleemidega, sest õpilased kardavad, et nende eakaaslased kritiseerivad neid või kiusavad abi otsimise tõttu (Gudzinskiene, Gedminiene, 2010). Paljud noored ei ole juba seetõttu nõus koolist abi otsima ja tihtipeale ei otsita abi ka väljapoolt. Seetõttu pole neil kedagi, kes neid aitaks, ja nad ei pruugi saada tuge ka eakaaslastelt ja koolitöötajatelt, kes võiksid leevendada valu, mida noor kogeb alkoholi liigtarvitava vanemaga kasvades (Straussner, 2011).

PROBLEEMISEADE

Lapsevanema alkoholi liigtarvitamisest tingitud käitumisel võivad olla erinevad tagajärjed peres kasvavale noorele. Käesoleva tööga soovin pöörata tähelepanu kuivõrd paljud pered ja peredes kasvavad lapsed on mõjutatud vanemate alkoholi liigtarbimise probleemidest. Paljud teavad küll, millised on alkoholi tarbimise tagajärjed sõltlasele, kuid tihtipeale unustatakse, kuidas mõjutab sõltlase käitumine inimesi nende ümber. Alkoholi tarvitamine muutub sõltuvuseks, kui inimene ei suuda alkoholi tarbimist kontrollida; inimene kardab võõrutusnähtusi ning tal tekib vajadus alkoholi tarvitada järjest suuremates kogustes, mis tuleneb kehas tekkivatest keemilistest reaktsioonidest (Lessa, Gilbert, 2009). Kui lapsevanem on alkoholist sõltuvuses, siis on tal raske keskenduda oma lapse heaolule, kuna kogu tema energia läheb sõltuvusega tegelemisele (Dutchuk, 2016). Sellest tulenevalt ei puurgi laps olla tagatud piisavate vahenditega, et kujuneks healoomuline lapsepõlv. Pealegi on lapsed ebaküpsed ja haavatavad, seega keskkond, kus nad on üles kasvanud mõjutab neid väga kergesti (Park, Schepp, 2015). Järelikult on väga oluline, millise eeskuju vanem lapsele annab, et temast kasvaks täisväärtuslik täiskasvanu.

Eestis on palju uuritud alkoholiturgu, kahjusid alkoholi tarbivale inimesele ja noorte alkoholitarbimist, aga vähem on teada, kuidas tarbimine mõjub lapsele või perekonnale. Tegelikult on see teema Eestis väga oluline, kuna alkoholi tarbitakse palju. 2017. aastal tehtud küsitluse järgi tarbis Eestis alkoholi 83% elanikest, mõõdukalt 26% ja palju 5% (Orro jt, 2017). Sellepärast on oluline aru saada inimeste alkoholi tarvitamise põhjustest ning nende tagajärgedest nii inimesele endale kui ka tema perekonnale. Tähtis on vaadata seda ka just Eesti noorte vaatepunktist, kuidas nemad näevad, kuidas vanemate alkoholi kuritarvitamine on neid mõjutanud ning mida tuleks teha, et aidata teisi noori, kes kogevad samu probleeme. Näiteks, kui võrrelda perekonda, kus ei ole alkoholi liigtarvitavaid vanemaid, sellega, kus on, siis neil lastel kipub olema madalam enesekindlus, lapsed kasvavad ülesse kaootilises ja ebastabiilses keskkonnas (Park, Schepp, 2015).

Antud uurimistöö eesmärk on välja selgitada alkoholi liigtarbiva vanemaga üleskasvanud noorte tõlgendused oma vanema alkoholi tarvitamise käitumise kohta, oma abivajaduse ja abi osutamise kohta.

Lähtuvalt uurimuse eesmärgist on püstitatud järgmised uurimisküsimused:

1. Millisena tõlgendavad noored oma vanema alkoholi liigtarvitamisest tingitud käitumist?

2. Millised olid vanema alkoholi kuritarvitamise subjektiivsed tagajärjed lapsele?
3. Kuidas võiks nende meelest aidata lapsi-noori, kelle peres kuritarvitakse alkoholi?

2. METOODIKA

Uurimuses kasutasin kvalitatiivset uurimisviisi. Uurimuses kasutasin kvalitatiivset andmekogumis- ja analüüsimeetodit. Erinevalt kvantitatiivsetest uuringutest, on kvalitatiivsete uuringute tähelepanu rohkem nähtuste uurimisel inimeste isiklikest vaatenurkadest (Lapan, Quartaroli, Riemer, 2012). Seega valisin kvalitatiivse uurimisviisi, et inimestele paremini läheneda ja saada täpsemad vastused. Kvalitatiivne metoodika viitab kõige laiemas tähenduses kirjeldavatele andmetele – inimeste enda kirjutatud või räägitud sõnadele ja vaatlusele (Taylor, Bogdan, Devault, 2016). Niiviisi saab kõige paremini uurida inimese minevikku ja raskeid olukordi. Kui inimesi uuritakse kvalitatiivselt, saab inimesi ja nende probleemidega paremini tutvuda ja mõista rohkem nende kogemusi.

2.1. Andmekogumismeetod

Intervjuud noortega viisin läbi individuaalselt. Noorte läbielamiste kohta kogusin andmeid, keskendudes vanemate alkoholi liigtarvitamisest tingitud käitumisele ja noorte subjektiivsetele arvamustele selle tagajärgede kohta.

Intervjuud tegin individuaalselt ja noorte läbielamiste kohta kogusin andmeid, keskendudes vanemate alkoholi liigtarvitamisest tingitud käitumisele ja noorte subjektiivsetele arvamustele selle tagajärgede kohta. Lisaks kogusin andmeid abivahendite kohta, mida noored kasutasid, ning selle kohta, kuidas peaks nende sõnul pakkuma abi teistele samasuguses olukorras noortele. Oma töös kasutasin poolstruktureeritud intervjuusid, mis andis võimaluse intervjuueeritavatega rohkem vestelda ja anda neile tunde, et keegi pigem kuulab neid, mitte ei küsitle. Poolstruktureeritud intervjuu puhul saab intervjuueerija lisada paremini juurde täpsustavaid küsimusi, et saada vastus igale küsimusele, mida on analüüsiks vaja. Valisin just poolstruktureeritud intervjuu, sest võrreldes struktureerimata intervjuudega on intervjuueerijal sel juhul parem keskenduda kindlatele probleemidele, mis näivad tähtsad (Leavy, 2014), ja muuta küsimuste järjekorda, kui intervjuueeritav suundub oma jutuga mõne sellise teema juurde, mida oli nagunii plaanis käsitleda (Lepik jt, 2014).

Intervjuud tegin varem koostatud intervjuukava põhjal. Intervjuuküsimused jaotasin nelja rühma: 1) vanemate alkoholi liigtarbimisest tingitud käitumine, 2) vanemate alkoholi liigtarbimise tagajärjed noortele, 3) abivajamine, 4) toimetulek. Intervjuueeritavatele oli tähtis luua

usaldusväärne ja rahulik keskkond, et nad saaksid oma kogemusi ja mälestusi mõistvas õhkkonnas jagada. Intervjuu alguses selgitasin intervjuueeritavale uurimistöö eesmärgi ja miks see teema oluline on. Keskendusin enamjaolt intervjuukavale, kuid oli ka olukordi, kus pidin mõne küsimuse hiljem esitama või küsima lisaküsimusi, et saada piisavalt vastuseid. Pärast intervjuusid transkribeerisin ja kodeerisin andmed, et valmistada neid ette analüüsiks.

2.2. Uurimuses osalejad

Uurimuses osalejad valisin põhiliselt selle järgi, kas noore vanematel oli alkoholiga probleeme. Alkoholiprobleem võis olla nii väike või suur kui tahes – peaasi, et noor seda ise tunnistas ja soovis sellest rääkida. Kokku valisin 5 noort vanuses 21–29 eluaastat. Noored valisin just sellepärast, et neil on kõige paremini meeles oma lapsepõlv ja alkoholi liigtarvitava vanemaga üleskasvamine. Veel oli oluline uurida, kuidas nad on oma minevikuprobleemid ületanud. Alaealisi uurimusse ei võetud, kuna siis oleks vaja läinud nende vanemate nõusolekut, et nad saaksid osaleda, ning alkoholi liigtarvitavad vanemad ei ole sellega tihtipeale nõus, kui nende pere elu arutatakse.

Intervjuudes osalejad leidsin vabatahtlikkuse alusel. Kõigepealt jagasin infot oma tuttavatega, kes jagasid seda omakorda enda tuttavatega, mille tulemusel otsisid intervjuueeritavad mind üles. Intervjuud viisin läbi ajavahemikus 13.11.2018 kuni 02.02.2019. Intervjuud toimusid noorte enda valitud kohtades, kus nad tundsid end mugavalt ja said rääkida probleemist nii hästi kui võimalik. Poolstruktureeritud intervjuud kestsid varieeruvalt 30–45 minutit ja salvestati telefoni diktofoniga.

Intervjuueeritavatele mainisin, et nende nimed jäävad anonüümseteks ja keegi peale uurija intervjuusid ei kuula. Selgitasin lahti mõned konfidentsiaalsuse reeglid ja küsisin, kas nad on nendega nõus. Lisaks rõhutasin, et nad peaksid intervjuud pigem vestluseks, ja kui nad ei soovi mõnele küsimusele vastata, siis neil on see võimalus. Anonüümsuse tagamiseks ei mainita töös nende nimesid ega isikuandmeid, mille abil oleks võimalik neid ära tunda. Seepärast kasutan uurimistöös naiste õigete nimede asemel varjunimesid: Sandra, Pille, Angelika, Linda ja Merike.

2.4. Andmeanalüüsimeetod

Intervjuude analüüsimiseks kasutasin temaatilist analüüsi. Temaatilise analüüsiga on võimalik tuua esile andmetes peituvad tähendused, arusaamad ja mõtisklused (Ezzy, 2002). Temaatiline analüüs koosneb erinevatest kategooriatest või teemadest, mis kirjeldavad andmete olulisi omadusi (Howitt, 2010). Temaatilise analüüsiga jaotasin andmed kategooriatesse ja eraldi teemadeks,

analüüsi tulemused jaotusid kolmeks kategooriaks ja teemaks. Esimese kategooria alla koondasin alkoholi liigtarvitava vanema käitumise kirjeldused. Teise kategooria moodustasid alkoholiprobleemiga vanema käitumise tagajärjed noorele. Kolmas kategooria hõlmab intervjuueeritavate arvamusi abivajamise kohta ehk mida nemad kasutasid ja mida oleks veel vaja teha.

2.6. Uuri ja refleksiivsus

Töö autorina pean mainima, et olen ka ise pärit alkoholiprobleemiga perekonnast, seega oli töö minu jaoks väga oluline. Usun, et tänu sellele õnnestus mul paremini noori avada ja saada neilt vastuseid, mida uurimistöös vaja läks. Näiteks julgustas see vastajaid rääkima oma vanemate piinlikust käitumisest ja selle mõjust iseendale. Sotsiaaltööd õppides on see mulle ka pikemat aega huvi pakkunud, miks alkoholiprobleemiga inimesed käituvad märkimisväärselt teistmoodi kui teised. Veel pean mainima, et intervjuueeritavateks valisin endale inimesed, kellega mul ei ole olnud otsest kontakti. Olen ise töötanud ka tugispetsialistina, mis andis mulle kindlasti laiemat ülevaate, kui palju on noori, kelle perekonnas kuritarvitatakse alkoholi. Lisaks hõlbustas see kindlate vastuste kättesaamist, kuna tugispetsialistina töötades pidin tihti aitama noortel nende päris tundeid väljendada.

Intervjuusid tehes võis olla siiski ka keeruline inimestelt vastuseid kätte saada, kuna teema on delikaatne. Mainides vahepeal intervjuueerijana, et olen kuulnud, kuidas mu tuttavad käituvad või kuidas ma ise olen läbi elanud, oli intervjuueeritavatel seeläbi kergem mõnele küsimusele vastata. Kui mõelda, kui raske võis see teema noortele olla, olen siiski üllatunud, kui hästi intervjuueeritavad tegelikult oma kogemusi tõlgendasid. Intervjuu lõppedes väljendasid noored siirast heameelt selle üle, et neil oli lõpuks võimalus kellegagi nendest teemadest rääkida. Oli ka vaikusehetki, mil noor vajab aega, et läbi mõelda, mida ta tahab öelda, või lihtsalt hetke vaibumiseks. Ent kokkuvõttes olid intervjuueeritavad heas meeleolus ja tänulikud, et ma neid oma uurimistöösse kaasasin.

3. TULEMUSED

3.1. Noorte tõlgendused vanemate alkoholi liigtarvitamise põhjuste kohta

Vanemate käitumine mõjutab suuresti noorte täisväärtuslikuks täiskasvanuks üleskasvamist. Selleks et paremini mõista vanemate alkoholi kuritarvitamisest tingitud käitumist, küsiti noortelt kõigepealt, millest nende arvates vanemate alkoholi liigtarvitamine algas. Enamik noortest tõi alkoholi liigtarvitamise põhjuseks esile vanemate raske lapsepõlve. Raske lapsepõlve all mõeldi ranget kasvatust, oma vanemate alkoholitarvitamist või perekonnaliikme surma. Näiteks Merike mainis oma vanema alkoholitarbimise põhjuse kohta järgmist:

„Tal olid karmid vanemad, või noh ema, isa suri tal ära teismeeas, et võibolla kõige selle kooslus, vanema kaotamine ei ole kunagi kerge.“

Üks intervjuueeritav tõi aga esile hoopis seda, et tema vanema liigne alkoholitarbimine võis tuleneda majanduskriisist. Noor tundis, kuidas rahaliselt raske olukord põhjustas vanematele suurt stressi, mis võis tõugata tema vanemat alkoholi liigtarvitama. Veel mainis Linda, kuidas majanduslikult raske olukord tekitas pingeid ka tema vanemate vahel. Seega ei pruugi alkoholi kuritarvitamine tuleneda alati lapsepõlveraskustest, vaid ka rahalistest probleemidest ja konfliktidest perekonnas.

Linda: *„See on jah see, et inimeste majanduslik olukord läks väga nigelaks ja ema ja isa olid võtnud endale suure kohustuse majalaenu näol ja sellest tekkisid ikka väikesed probleemid ././ Ka ema ja isa suhe muutus sellest, kui majanduslikult raskeks läks.“*

Noored tõi esile, kuidas vanema töö võimaldas neil alkoholi kuritarvitamist jätkata. Veel toodi välja, kuidas vanemal võisid tekkida tööl raskused ning selles tulenevast stressist võisid vanemad hakata alkoholi liigtarvitada. Angelika mainis näiteks, et tema isa oli kunstnik, kellel ei olnud kindlat ja järjepidevat töökohta, mis võis olla stressi allikaks. Veel ei näinud Angelika isa, et tal oleks mingeid töökohustusi, mis tõttu oli Angelika isal palju vaba aega ja võimalusi alkoholi tarbimiseks. Ka Sandra tõi välja vanema töökoha, mis võimaldas töö ajal alkoholi tarbida. Lisaks oli Sandra isa töö füüsiliselt raske ja võis tekitada seetõttu palju stressi, mida üritati lahendada alkoholi liigtarvitamisega.

Sandra: „*Ta jõi ka töö ajal, ta oli katlakütja ja noh kujuta ette, kui hull see töö tegelikult oli ././ Juba päris varakult oli ta purjus, ma ei tea, kas juba tööle minnes nii kui ta ärkas või töö juures hakkas pihta, ei ole kindel selles.*“

Analüüsis tuli noorte tõlgenduste järgi välja, kust vanemate alkoholi liigtarvitamine sai alguse. Noored mainisid, kuidas nende meelest hakkasid vanemad alkoholi liigtarvitama raske lapsepõlve või töö alaste raskuste tõttu. Erandina tõi üks noor esile, kuidas alkoholi liigtarvitamine võis tuleneda raskest majanduslikust olukorrast.

3.2. Alkoholi liigtarvitamisest tulenevad vanemate käitumised

Perekondades, kus on probleeme alkoholi liigtarvitamisega, võib olla ka vägivalda. Noored kogesid vägivalda erineval kujul ehk nii vaimset kui ka füüsilist. Vaimset vägivalda on füüsilisest raskem ära tunda, kuid mõni noor tõi selle kohta siiski mitu näidet. Pille tundis oma vanema alkoholi liigtarvitamisest tingitud käitumises ära pideva süüdistuse. See tähendab, et noor tundis, kuidas vanem süüdistas pidevalt teda oma probleemides.

Pille: „*Minu ema näiteks hullult tihti süüdistas mind tema nii-öelda, et miks temal halvasti läheb ja miks tema joob.*“

Peale vaimse vägivalla mainisid noored ka füüsilist vägivalda. Nad kirjeldasid, kuidas tihtipeale nähti vanemaid omavahel tülitsemas, mis võis viia edasi ka füüsilise vägivalla aktini. Kuid füüsilise vägivallana toodi esile ka vanema väärkäitumist noore suhtes, kui vahepeal löödi ka noort ennast, kusjuures ühte noort väärkoheldi ka seksuaalselt. Vägivalla tõttu tundis mõni noor tihtipeale, kuidas alkoholi liigtarvitav vanem muutus kellekski, keda nad ei tundnud enam äragi. Näiteks kõneles Sandra, kuidas kaine peaga oli tema vanem kui pühak ja alkoholi kuritarvitades kui kurat. Sandra nägi, kuidas alkoholi kuritarvitamine muutis tema vanema käitumist äärmuslikult.

Sandra: „*Ta läks tagasi nagu mingitesse situatsioonidesse, mis ei olnud nagu vastuseid leidnud ja nagu ta muutus vägivaldseks, nägin mitmeid kordi teda vägivalda kasutamas mu ema peal. ././ Tema kaotas üks kord piirid, kui ma magasin temaga ühes voodis. Sellest on mul siiaani mälestus, et ta puudutas mind teatud viisil ja ta väidab, et ta ei mäleta seda, aga see panigi mind mõtlema, et noh, kui ta on sellises olekus ja kui ta ei mõtle, mida ta teeb, siis ma ei usaldanud teda enam. Tollest saadik nägin oma isa teistmoodi, kui ta oli kaine, siis ma nägin teda pühakuna ja*

kui purjus, siis nägin temas igavest kuradit, et kellel polnud ühtegi piiri ja kes ei teinud millelgi vahet. “

Alkoholijoobes vanematel ei ole tihtipeale aega oma laste jaoks, kuna keskendutakse alkoholi tarbimisele. Seetõttu ei õpetata oma lastele piire ega ühiskonna reegleid. Noored kirjeldasid, kuidas neil puudus eriline kasvatus ja nende olemist pigem ei kontrollitud. Vahetevahel oli neile abiks keegi teine perekonnast, kes aitas noorel üles kasvada. Seega mõnikord said noored loota teisele vanemale, kellel ei olnud alkoholiprobleemi, tänu millele oli ka nende lapsepõlv parem.

Merike: *„No mu ema oli mulle alati toeks, kuigi ta pidi palju tööl olema, aga isa peale ma ei saanud küll kunagi loota, ma ei ütleks, et nende kasvatusstiilid väga head olid, üks oli purjus kogu aeg ja teine tegeles enda probleemidega ja lihtsalt ei olnud aega kasvatada mind, isegi kui nad koos elasid, siis ju ikkagi ema tegeles kogu aeg sellega, et isa kaine peaga koju saaks ikka või et ta viiks autoga meid kuskile. “*

Angelika: *„Ma mõtlengi, et ta oli pigem siuke range, aga samas oli ka vabakasvatus, et ma võisin alati igale poole minna, kui ma tahtsin. /../ noh ema meid põhiliselt kasvataski. “*

Perekondades, kus alkoholi kuritarvitatakse, ei saa noored tihtipeale vanematelt toetust eraelus ega ka koolis. Noored kirjeldasid, kuidas perekonnas oli esikohal pigem vanema alkoholiprobleem ja ülejäänud elulised probleemid jäid tagaplaanile. Samas tõi mõni noor esile, kuidas ta sai iseseisvalt hakkama ega mõelnudki sellele, et tal oleks vanematelt toetust vaja. Näiteks Linda tundis, et tema oli väga iseseisev ja ei näinud selles probleemi, et tema vanematel tema jaoks aega ei olnud, sest perekonnas olid muud olulisemad probleemid. Ka Pille tundis, kuidas vanema alkoholi liigtarvitamine oli peres rohkem esil, mistõttu ei tegeletud ka tema enda probleemidega.

Pille: *„Minu jaoks oli ka tegelikult oli ka keskmeks probleemiks minu ema, et ma enda probleeme väga ei näinud, võibolla nägin, aga ma ei näinud, et see oleks nüüd prioriteet üks, pigem oligi eesmärk mu ema sellest august kuidagi välja saada. “*

Perekonnas, kus vanem liigtarvitab alkoholi, võib olla ka majanduslikult halb olukord. Noored mainisid, kuidas nende vanemad olid rahalistes raskustes, kuna alkoholi liigtarvitav vanem raiskas raha ära või ei käinud üldse tööl. Veel toodi esile, kuidas raske majanduslik olukord tekitas noortele ebavõrdse tunde, võrreldes teiste noortega.

Angelika: „Võibolla see, et me ei saanud lapsepõlves väga endale lubada asju, kuna isa ei käinud tööl ja ei teeninud raha, siis meil ei olnud raha, et võibolla see piiratus, et suht paljud klassireisid jäid ära, et olingi siuke vaene laps. /../ Olime tihti väljaviskamis äärel ja ei saanud makse maksta.“

Uurimusest tuli välja, et noored näevad oma vanemate alkoholi kuritarvitamist negatiivselt. Noored tõid välja, kuidas vanemate alkoholi liigtarvitamisest tulenevad käitumised ei olnud neile meele järgi. Kuid vastupidiselt pani vanemate käitumine noori tundma, kuidas nad peaksid oma vanemat abistama, et sõltuvusest lahti saada.

3.2. Vanemate alkoholi liigtarvitamisest tulenevad mõjud noorele

Uurimuses uuriti vanemate alkoholi liigtarvitamise mõjudest noortele. Paljud noored võivad hakata vanemaid jälgides ka ise alkoholi kuritarvitama või sattuda sõltuvusse mingist muust tegevusest. Kõikidel intervjuueeritud noortel oli hetki, kus ka nemad olid alkoholiga liialdanud. Samas rõhutati, et nad on sellest üle saamas või juba ületanud selle probleemi. Mõni neist tõi esile muu sõltuvuse, millega oldi endale liiga tehtud, näiteks mainiti trenni- ja söögisõltuvust. Kaks noort mainisid, kuidas nad sattusid halba seltskonda, kus tarvitati liiga palju nii alkoholi kui ka narkootikume. Kuid enamik noortest ei osanud siiski nimetada kindlat põhjust, miks alkoholi kuritarvitati.

Linda: „See on rohkem nagu, ma ei saa öelda, et ma joon lõbu pärast ennast nii, et ma ei taha isegi mäletada midagi või noh ei mäletagi, see on lihtsalt see, mis juhtub.“

Merike: „Mul on selline söögisõltuvus, söön üle pidevalt ja otsin söögist lohutust, et see on juba tervisele kahjulik mul.“

Perekonnas, kus alkoholi liigtarvitatakse, võib olla nii vaimseid kui ka emotsionaalseid probleeme. Noored tõid enamasti esile depressiooni ja madala enesekindluse. Mõni intervjuueeritav rääkis, et nüüd on nad teadlikumad oma vaimsetest probleemidest, mistõttu neil on ka lihtsam neid lahendada. Mõni noor mainis jälle, et kui keegi oleks küsinud temalt paar aastat tagasi mentaalse tervise kohta, võinuks vastused teised (halvemad) olla.

Pille: „Ma arvan, et ajas on see muutunud, et paar aastat tagasi ma oleksin öelnud, et ikka väga madal oli mu enesehinnang, aga kuna ma nüüd olen juba täiesti lahus temast elanud nüüd viis aastat, siis see on nagu järjest tõusnud, minu arvates vähemalt, aga paar aastat tagasi oleksin ma

öelnud ikkagi jah et väga kehv on, aga praegu olles ise püstitanud endale suuremad eesmärgid, mis on minu jaoks tähtsamad, siis pigem siuke ma arvan, et keskmine.“

Merike: „Väga palju mentaalseid probleeme tekkis kindlasti sellest, kõik see muretsemine ja nutmine tema pärast ja nii edasi, et miks mul normaalset isa ei või olla ja mind aidata emotsionaalselt ja toeks olla, aga noh samas nüüd on see mind tugevaks teinud samas jällegist /../ No, mul on kindlasti väga madal enesehinnang selle tõttu, depressioon, ärevus, vahepeal, kardan, et inimesed teevad mulle koguaeg haiget ja tahavad jätta mind, kindlasti rohkem veel, millest ma ise aru ei saa, aga samas võivad olla mõned ka isiksusest tuletatud, ma ei tea.“

Noored mainisid, kuidas nad tundsid häbi ja piinlikkust alkoholi liigtarvitavate vanemate suhte ees. See tähendab, et nad võivad karta, mida ühiskond mõtleb, kui nähakse nende purjus vanemat. Kõik noored kirjeldasid mingeid olukordi, kus vanem tegi neile häbi või kuidas noor oli pettunud vanema käitumises, näiteks mainiti sünnipäevi või teisi neile olulisi hetkeid. Veel kõneldi olukordadest, kus ei tahetud sõpru külla kutsuda, kuna vanemate käitumine tekitas piinlikust, ning selle asemel taheti olla pigem kuskil mujal külas.

Linda: „Tegelt siiamaani kardan seda, üks sõbranna, kes on mu isa purjuspeaga näinud, aga see oli see moment, kus mu isa ei saanud ise arugi, et ta purjus oli, aga sellessuhtes jah, mind häirib see, kui mu sõbrad näevad mu isa purjuspeaga, see on asi, mida ma ilmselgelt ei taha, et mu sõbrad näeksid, sest nagu sa ikkagi tahad, su isa tunduks nagu normaalne inimene /../ aga lihtsalt kui inimesed näevad teda olukorras, kus ta ei ole stabiilne, siis on ikkagi natukene piinlik, ma usun, et kõigil oleks.“

Kuid peale piinlikkuse ja pettumuse tundis mõni ka hirmu oma vanema ees. Näiteks kõneles üks noor, kuidas ta leidis oma vanema maas lamamas ja kartis, et temaga on midagi juhtunud. Tegelikult oli vanem alkoholi kuritarvitamisest pikali kukkunud. Samas mainiti ka vanemate vastu tekkinud vimma, et nad ei saanud olemas olla ja kohustustega tegeleda. Mõni noor rõhus just sellele tundele, et tal oli soov oma vanemat aidata, kuid ei osanud kuidagi, mis tekitas ka noorele ambivalentseid tundeid.

Sandra: „Ma arvan, et ma ei mõelnudki enda peale. Pigem, et kuidas mina saaksin aidata oma isa, et ta sellest üle saaks. Ma mäletan seda suurt armastust enda sees, et ma oleks tahtnud selle palli temale anda, et mees võta ennast kokku, et sul ei ole vaja ainult enda eest muretseda, vaid ka teised inimesed nõjatuvad su peale.“

Noored tundsid, kuidas nad ei saanud oma vanemate peale kunagi loota või nende lubadusi uskuda. Kui neil oli mõni suurem mure, siis nad ei teadnud kunagi, kas vanem on nende jaoks olemas või mitte. Üks noor tõi näiteks, et vanem pidi noore hommikuti autoga kooli viima, kuid oli pidevalt alkoholi tarvitanud ega saanud seda teha, või siis sõitis ikkagi, isegi kui oli alkoholi tarbinud. Mõni noor tõi esile, kuidas vanem lubas tihtipeale alkoholi kuritarvitamise lõpetada või abi otsida, kuid need jäid ainult lubadusteks.

Pille: „*Ma ähvardasin ema mitu korda, et kui ta ära ei lõpeta alkoholi joomist, siis ma lähen ära ja mul oli isegi üks sõbranna, kellega mul oli läbi räägitud, et kui midagi juhtub, siis ma saan sinna minna. /./ Ta ütles, et ma muudan ennast, et kõik saab korda ja et ta tegeleb selle probleemiga, et need jäidki ainult sellisteks lubadusteks.*“

Analüüsis tulid välja erinevad tõlgendused vanemate alkoholi liigtarvitamise mõjust. Noored nägid, kuidas vanemate liigtarvitamine on neile tekitanud alkoholi kuritarvitamise, vaimseid ja emotsionaalseid probleeme ning negatiivsed tundeid.

3.3. Abivajadus ja selle toimetulek noore vaatenurgast lähtudes

Uurimuses tuli välja, milliste probleemidega noored pidid toime tulema nende endi tõlgenduste kohaselt ning milliseid võimalusi, abiallikaid nad kasutasid. Paljud noored tõid välja, kuidas keegi pereliikmetest oli neile abiks. Nende lähedaste ja pereliikmete hulka kuulusid näiteks teine vanem, kellel ei olnud alkoholiga probleeme või vanavanemad. Mainiti ka sõbrannasid ja sõpru, kes kuulasid ja olid toeks rasketel hetkedel. Kuid toodi välja ka, et üsna sageli ei otsitud tuge ja prooviti ise hakkama saada, kuna teema oli neile kas liiga häbiväärne või valus.

Linda: „*Abivahendeid kui selliseid ei olnud, ma tundsin, et see on minu jaoks siuke häbiväärne tunne ikkagi, aga ma lugesein, ma lugesein ääretult palju.*“

Kolm noort tõid esile, et nemad on käinud ka psühholoogi juures abi otsimas ja jäänud teenusega väga rahule. Olgugi et koolipsühholoogide puhul mainisid peaaegu kõik noored pigem halbu kogemusi, tuues esile, kuidas teised noored võivad hakata kiusama, kui sinna minna, või ei saadud sealt lihtsalt abi.

Pille: „*Meil koolis näiteks oli psühholoog, aga ma isegi ei teadnud, kus see on ja sinna sai ainult minna, kui ise tahtsid ja et võibolla motiveerimist oleks vaja koolides, et see on normaalne sinna*

minna ja rohkem teadlikud sellistest võimalustest, et mis probleemidega sinna minna võib ja nii edasi. “

Noored tundsid, kuidas koolis peaksid psühholoogid, sotsiaalpedagoogid või õpetajad rohkem märkama õpilasi, kellel on raskusi. Näiteks kõneldi lisakoolitustest koolitöötajatele, et nad saaksid paremini aru, kui lapsel on midagi valesti. Linda tõi esile, kuidas koolides peaksid olema arenguestlused koos vanematega, kus keskendutakse ka pere elule, ning võib-olla tuleks kaasata siis ka koolipsühholooge, et probleeme paremini märgata.

Suurema probleemina toodi esile, kuidas ühiskonnas on alkoholi liigtarvitav vanem häbiväärne ja seetõttu ei soovitata ka abi otsida. Noored tundsid, kuidas seda probleemi tuleks ühiskonnas rohkem teadvustada, et see ei oleks nii stigmatiseeriv. Noored nägid, et abi otsimine võiks olla rohkem aktsepteeritud, mitte tekitada piinlikkust.

Linda: *„Praegu ma tunnen, et ühiskond ei ole veel nii palju arenenud, et sellest saaks vabalt rääkida, et see ei ole asi, millest sa lähed rääkima, et inimesed kindlasti vaatavad su peale viltu ja mõtlevad, et mismõttes, et sellesuhtes ometigi noortel, kes on vaevu kaheksateist saanud, käivad joovad ennast täiesti segi, aga kui sul on vanem, kes joob samamoodi, siis eeskuju on milline, et sealt tuleb ka see, minu jaoks on häiriv mõelda see, et su isa on alkohoolik, siis see tähendab, et see on minul ka kohe geenides, mina olen mina ja nemad on nemad, et sellesuhtes mul ei jookse geenides või veres viin või, et mina ei ole halvem sellest millised mu vanemad on. “*

Mõni noor tõi esile, kuidas inimesed ei pruugi teadagi, kust võiks abi otsida või et nad üldse vajavad abi. Paljud noored ei pruugi teada, et nende probleemid või tujud sõltuvad millestki, ning seetõttu leidsid noored, et sellistest teemadest tuleks rohkem rääkida.

Merike: *„Võibolla üldsegist teha teadlikumaks inimesed sellistest probleemidest ja et ka sellele võib või peab abi otsima, sest mina noorena ei teadnud küll, et kuskilt võiks abi otsida või ma lihtsalt ei julgenud rääkida. “*

Üks noor tõstis esile, kuidas koolides ei räägita piisavalt elulistest sotsiaalsetest probleemidest. See tähendab, et mõningaid probleeme ignoreeritakse koolis või ei räägita neist laiemalt. Pille tõi esile, et noortele peaks sotsiaalsetest probleemidest rohkem rääkima ja neid teadlikumaks muutma, et sellised probleemid eksisteerivad ja nendega tuleb tegeleda. Veel mainisid mõned, et koolid

peaksid tagama noortele rohkem võimalusi sportida, et noored ei satuks halvale teele ja neil oleks võimalus teha midagi muud, mis tooks neile häid võimalusi.

Linda: „*Tasuta igasuguseid trennivõimalusi või muud sellist, et nad ei tunneks, et nad peaksid olema kodus vanematega, kellel on alkoholiprobleemid ja nad on kooliga piisavalt hõivatud ja nad suudavad ennast välja lülitada kodusest olukorrast, et nad teaksid, et on ka teisi võimalusi olemas. /../ Et noh lapsed tunneksid ennast paremini, et neil ei oleks kõik teed lukus.*”

Noored tõid esile, kuidas perekondades, kus kuritarvitatakse alkoholi, on tihti rahalised probleemid, ning seega tuleks tegeleda sellega, kuidas neile rohkem toetusi jagada. Samas nähti selles ka vastuolu, kuidas alkoholi liigtarvitav vanem võib kulutada selle raha ainete peale, ilma et selleks jääks midagi laste heaolu tagamiseks.

Angelika: „*Lastetoetust peaks muutma võibolla, et see summa on ebareaalne, et sellega ei saa hakkama. /../ Kindlustada äkki siis perekondasid, kellel on rahalised probleemid ja noh äkki juurde maksta ka peredele, kellel on alkoholi probleem, aga noh see kaheotsaga.*“

Merike: “*Vaesusepiiri tuleks tõsta ja võibolla ühendada kuidagi see ka inimeste alkoholitarbimisega, et just neile, aga noh samas siis nad joovad selle raha maha.*”

Mõni noor tõi esile, et tervishoiusüsteemi tuleks muuta, et aidata paremini just sõltlast, kuna ka see on noorte jaoks oluline. Näiteks mainiti, et sõltlast on raske abistada, kui nad ise abi ei taha. Seega on oluline, et spetsialistid märkaksid ning võtaksid ka ise ühendust sõltlaste ja nende peredega. Veel mainiti, et tervishoiusüsteemis on sõltlastele või nende peredele mõeldud programmid liiga keeruliseks tehtud. Programmide all nimetati ka kogemusnõustamist ja tugigruppe, mis võivad noori aidata.

Pille: „*Mida mina näiteks leidsin ja millest võib päris palju kasu olla on see kogemusnõustamine, minu meelest oleks päris äge kui oleks selliseid tugigruppe, praegu vist on ka, aga sellel ajal ma ei leidnud küll. /../ Näiteks ütleme, et minul näiteks, ma olin noor ja et oleks saanud kokku inimestega, kellel oli sama probleem ja oleks saanud sellest rääkida, et sellist probleemi on tegelikult paljudel ja paljud hoiavad enda sees seda või ei taha lihtsalt rääkida.*“

Uurimuses tuli välja, kuidas noored tihti peale ei julgenud või ei tahtnud abi otsida. Kuid vastupidiselt mainiti ka, kuidas nad said abi nii teistelt pereliikmetelt kui ka oma sõpradelt. Noored nägid, kuidas alkoholi liigtarvitamist perekonnas tuleks teadlikumaks muuta ühiskonnas.

4. ARUTELU

Antud uurimistöö eesmärk on välja selgitada alkoholi liigtarbiva vanemaga üleskasvanud noorte tõlgendused oma vanema alkoholi tarvitamise käitumise kohta, oma abivajaduse ja abi osutamise kohta. Analüüsis tuli välja kolm olulist teemade gruppi, millest noored intervjuudes rääkisid. Esimeseks teemaks sai vanemate alkoholi tarbimise käitumine noorte vaatepunktist. See, kuidas noored näevad oma vanemate alkoholi probleemi ja nende põhjuseid, annab parema ülevaate noore suhtumisest oma vanemasse. Veel aitab see ka noortel endil oma kogemustest paremini aru saada. Noored tõid välja, kuidas vanemate alkoholi tarbimine võis tuleneda mingist raskest olukorrast vanema elus. Alkoholi liigtarbimine on noorte arvates saanud alguse reeglina mingil hetkel eluteel, kus vanemal on ettetulnud raskeid sündmuseid (Saun, 2009). Rasked olukorrad vanema elus võisid noorte arvates olla vanema halvad lapsepõlve kogemused (vanema surm, liigne nõudlikkus, nende oma vanemate alkoholi liigtarbimine), rahalised probleemid, keeruline töö või raskused tööl. Sellest tulenevalt oli näha, et noored tundsid kaasa oma vanematele nende läbielamiste tõttu. Näiteks, kui aga alkoholiprobleemi nähakse pigem haigusena, milles inimene ei ole ise süüdi ja see tuleneb välistest teguritest ja probleemidest, siis intervjuueeritavad ei süüdistanud oma vanemaid, vaid tundsid pigem neile kaasa (Järvinen, Bloch, 2015).

Alkoholisõltlase lapse kodus võib olla nii vaimset kui ka füüsilist vägivalda (Singh, 2017; Choi jt, 2015; Strausser, 2011). Ka selles uuringus nähti vanemate käitumises tihtipeale vägivalda, mis avaldus nii vanemate omavahelises suhtluses kui ka emotsionaalselt pingelises õhustikus koduses keskkonnas. Intervjuudes toodi välja erinevaid vägivalla avaldumise vorme, st noored olid kogenud oma lapsepõlves nii vaimset, füüsilist kui seksuaalset vägivalda. Vägivalla kogemine lapse elus, eriti pidevat vägivalda tundval noorel, võib tekitada tõsiseid probleeme emotsionaalse, psühholoogilise ja füüsilise heaoluga (Sipilä jt, 2018). Kuigi kõik noored ei näinud või kogenud vägivalda kui vanem oli alkoholi liigtarvitanud, on see siiski teema, mis vajab eraldi uurimist ja tähelepanu ühiskonnas. See on oluline, sest vanemate väärkohtlemisest võivad lapsed õppida, et vägivald on aktsepteeriv viis kontrolli hoidmiseks ja stressi leevendamiseks või et vägivald on seotud intiimsuse ja tunnete väljendamisega (Sipilä jt, 2018).

Vanemate väärkohtlemise all mainiti ka vanemate ebaefektiivset kasvatust ja toetuse puudumist. Noored tõid esile, kuidas nende peres oli peamiselt vabakasvatus, mille tõttu ei olnud neil otsest kontrolli vanemate poolt ja nad võisid teha, mida soovisid. Ka teooriaga võrreldes selgub, et alkoholi liigtarvitavate vanemate lastel tavaliselt puudub kasvatus (Singh, 2017). Lapsed õpivad

oma vanemate käitumisviisidest palju ning kui vanem ei õpeta oma last eristama head halvast, kommunikatsiooni fundamente, emotsionaalseid standardeid, sotsiaalseid norme ja teisi tähtsaid asju elus, siis lapsed kannatavad (Siddiqui, 2011). Seega on väga oluline, et vanemad kontrolliksid oma lapsi ja toetaksid neid, et õpetada neile häid käitumismustreid, mis lapsi ka elus edasi saadaksid. Selleks et lapsel kujuneks hea isikupära, kognitiivne areng ja edukas elu ilma stressita, on vanema osalus lapse elus väga tähtis (Siddiqui, 2011). Noored tundsid, kuidas vanemad ei toetanud neid piisavalt, kuigi mõni noor tundis just, kuidas tal ei olnud abi vaja, sest sai iseseisvalt hakkama. Mõni noor tõi esile, kuidas vanema alkoholiprobleem oli prioriteet, mistõttu ei osatud mõeldagi enda probleemidele.

Analüüsi teiseks teemaks sai alkoholi liigtarvitava vanemaga üleskasvamise mõjud, mis hõlmasid alkoholi kuritarvitamist, vaimse tervise ja emotsionaalseid häireid ning negatiivseid tundeid. Kõik noored mainisid enda alkoholitarbimist, mis võis muutuda alatihti kuritarvitamiseks. Selle kohta on tehtud palju uuringuid, mis tõestab, et vanemate alkoholitarbimise ja nende laste alkoholitarbimise vahel on seos (Rossow jt, 2016; Mahedy jt, 2018). Intervjueeritavad tõid esile erinevaid põhjuseid alkoholi tarbimise kohta, näiteks halba seltskonda sattumise või vanemliku nõrga kontrolli. Tegelikult võivad noorte joomised tuleneda ka halvast mentaalsest tervisest. Paljud mainisid, kuidas paar aastat tagasi oleksid nad vastanud oma tarvitamise kohta teisiti, kuna viimaste aastate jooksul oli noortel vaimne tervis paranenud, mistõttu neil ei olnud põhjust alkoholi kuritarvitada. Veel nimetati teisi sõltuvushäireid, näiteks trenni- ja söögisõltuvust.

Vaimse tervise ja emotsionaalsete probleemidena nimetati nii depressiooni kui ka madala enesehinnangut. Kuigi üks võib tekitada teise ja vastupidi, nähti madalat enesehinnangut enda juures rohkem. Ent jällegi toodi siin esile, et nende vaimne tervis on läinud paremaks, mis on aidanud neid ka teistes valdkondades elus. Sealjuures on ka vanemate alkoholitarvitamisel ja nende laste halvema mentaalse tervise vahel leitud seoseid (Iacopetti jt, 2018). Näiteks on selgunud, et alkoholiprobleemiga perede lastel on probleeme emotsioonide ja käitumisega, kalduvusi suitsiidile ja mentaalseid häireid (Serec jt, 2012).

Noored tundsid oma vanemate vastu häbi, hirmu, vimma ja pettumust. Kõik need tunded on seotud just nimelt vanemate käitumisega. Kui vanem on alkoholi liigtarvitanud, võivad nad tekitada noortele oma käitumisega häbi ja vimma. Kuid häbi tunti ka vanema alkoholismi stigmatiseerituse tõttu. See tähendab, et noored tundsid, kuidas nad ei saa rääkida oma probleemidest, kuna see on

liiga häbiväärne teema. See läheb kokku ka Wangensteen, Bramness, Hals (2018) tulemustega, kus toodi esile, kuidas intervjuueeritavad tundsid, et inimesed nende ümber (sotsiaaltöötajad, perekonnaliikmed või kasuvanemad) kritiseerisid vanemaid joomise pärast. See võib tekitada noorele veel rohkem häbi ja viia noore nii kaugele, et ta ei soovi abi otsida ja paranemine jääb pooleli. Kuid häbi kõrval mainisid noored ka hirmu, kas vanema tervise pärast või just nimelt vägivalla tõttu. Pettumust väljendasid noored pigem olukordade puhul, kus vanem ei saanud lapsele toeks või abiks olla, kui seda kõige rohkem vaja oli. See tähendab, et vanema käitumine on seotud paljude negatiivsete tunnetega, mis võivad noorele tulevikus mentaalseid probleeme tekitada.

Abi saamine on noortele, kelle vanemad kuritarvitavad alkoholi, väga tähtis. Kuid tihtipeale noored ei otsi abi. See selgus ka uurides, kuidas noored pidid palju ise hakkama saama, kuna ei osatud abi otsida. Samas oli intervjuueeritavatele tugevaks toeks teine vanem, kes elas alkoholi liigtarvitava vanemaga koos. Ka Park ja Schepp (2018) tõid esile, et intervjuueeritavatel oli teise vanema tugi olemas, mis andis noortele juurde tuge ja turvalisust. Sealjuures mainisid kaks noort ka seda, kuidas teine vanem oli liiga hõivatud alkoholi tarvitava vanemaga või muude eluliste probleemidega, mistõttu ei jäänud ka kainel hoolitsejal aega olla toeks noorele toeks olla ja turvalist keskkonda luua. Pigem nähti seda, kuidas vanema alkoholism oli perekonnas esikohal probleemide kõrval, mida tulnuks lahendada.

Mõni intervjuueeritav oli juba otsinud abi ka psühholoogi käest ja nägi, et see oli talle suureks abiks, kuid seda just psühholoogilt väljaspool kooli. Noored tõid esile, kuidas koolides ei teatud midagi tugispetsialistidest või ei usaldatud neid. Kui selle uuringu intervjuudest selgus pigem, kuidas noored tahtsid abi, siis Contractor jt (2012) tõid oma töös esile, kuidas noored pigem ei tahtnud abi vastu võtta. Tulemuste erinevus võib tulla ka ajalisest aspektist, kuna Contractor jt (2012) uuringust on möödunud seitse aastat ning abi otsimine ei ole enam nii stigmatiseeritud, kui see varem oli. Kuid erinevus võib tuleneda ka eri uurimiskohtadest, see tähendab, et Eestis võib abi saamisega seotud stigmatiseeritus parem olla. Lisaks võib erinevus tuleneda sellest, et noored, keda selles töös intervjuueeriti, olid oma elus edasi liikunud ja nägid, kuidas abi saamine oluks tegelikult vajalik. Noored mainisid ka seda, et abi peaks olema alkoholisõltlasele ja tema lähedastele kergemini kättesaadav, ning toodi esile kogemusnõustamise vajadust noortele, kes elavad koos alkoholi liigtarbiva vanemaga. Selline nõustamine võib tegelikult isegi olemas olla, kuid inimesed ei pruugi sellest teadlikud olla.

Intervjueeritavad nägid ühtlasi, kuidas tugisüsteem koolis peaks olema parem. Näiteks toodi esile, et õpilasi tuleb muuta rohkem teadlikumaks nii teemast üldiselt kui ka abi otsimise võimalustest. Lisaks mainiti, kuidas koolides tuleks anda rohkem sportimisvõimalusi just noortele, kelle vanematel on alkoholiprobleem, et nad ei tunneks end üksinda ja neil oleks võimalus oma energiat mujale suunata. Kui koolides on tugisüsteem tugevam, on ka noored tugevamad ja näevad, et abi otsida ei ole häbistav. Veel toodi esile arenguestluste olulisust, mis võivad olla abiks õpetajatele ja tugispetsialistidele mõistmaks, mis toimub noore koduses elus. Ka tugispetsialistid võiksid arenguestlustel kohal olla, et saada perekonnast parem ülevaade. Tugeva probleemina alkoholisõltlaste ja nende lähedaste abistamisel nähti seda, kui vähe on inimesed teadlikud alkoholi liigtarvitamise tagajärgedest ja abi saamise võimalustest. Noored tõid esile, kuidas alkoholiprobleemiga perekondadest tuleks inimesi rohkem teadlikumaks muuta, kuna teema on ühiskonnas siiani liiga häbiväärne. Kooli- ja koolitustealane teadlikkuse tõstmine muudab nende kogemused universaalseks ja vähendab isolatsiooni, häbi ja segadust (Morehouse, 2010).

KOKKUVÕTE

Antud uurimistöö eesmärk on välja selgitada alkoholi liigtarbiva vanemaga üleskasvanud noorte tõlgendused oma vanema alkoholi tarvitamise käitumise kohta, oma abivajaduse ja abi osutamise kohta.

Uurimuse eesmärgist lähtudes püstitati järgmised uurimisküsimused:

1. Millisena tõlgendavad noored oma vanema alkoholi liigtarvitamisest tingitud käitumist?
2. Millised olid vanema alkoholi kuritarvitamise subjektiivsed tagajärjed lapsele?
3. Kuidas võiks nende meelest aidata lapsi-noori, kelle peres kuritarvitakse alkoholi?

Uurimuses tuli välja, kuidas noored tõlgendasid oma vanemate alkoholi liigtarvitamist negatiivselt. Vanemate alkoholi tarbimine võis tuleneda mingist raskest olukorrast vanema elus. Rasked olukorrad vanema elus võisid noorte arvates olla vanema halvad lapsepõlve kogemused (vanema surm, liigne nõudlikkus, nende oma vanemate alkoholi liigtarbimine), rahalised probleemid, keeruline töö või raskused tööl. Noored nägid oma vanemate alkoholi liigtarvitamisest tulenevast käitumisest erinevaid vägivalda avalduse vorme. Veel mainisid noored, kuidas alkoholi liigtarvitaval vanemal ei olnud aega neid kasvatada ega toetada. Uurimuses tuli veel välja ka noorte tõlgendusi vanemate liigtarvitamise mõjudest neile endile. Noored kogesid alkoholi kuritarvitamist, erinevaid vaimseid ja emotsionaalseid probleeme ning erinevaid negatiivseid tundeid. Kuid kindlasti peab mainima, et noored mainisid, kuidas nad on saanud mingil määral teatud probleemid ületatud ja on teel tervenemise poole. Uurimuses tuli välja ka erinevaid noorte vaatenurkasid abivajaduse ja selle toimetuleku kohta. Noored mainisid, kuidas enamuselt noored ei otsinud abi, kuid neile oli toeks teised pereliikmed või lähedased sõbrad. Noored tõid välja, kuidas alkoholisõltuvusest tulenevaid probleeme tuleks rohkem teadvustada nii koolides kui ka üle üldiselt ühiskonnas. Noored mainisid, et abistamiseks oleks vaja psühholooge kui ka teisi tugisüsteeme koolides.

Uurimistöö tulemusel on näha, et teemat on vaja kindlasti edasi uurida ja süvendatumalt. Hetkeuuring on tehtud noortega, kes on juba vanemad ja oskavad analüüsida oma minevikku, kuid uurida tuleks ka just neid noori, kes elavad hetkel oma vanematega ja on võib-olla rohkem probleemiga seotud. Veel näen, noorte seisukohalt oleks vaja veel uurida neid aspekte, kuidas noort paremini suunata abi otsimisele.

Kindlasti tuleks uurida rohkem ka kaassõltuvuse sümptomeid ja nende levikut alkoholi liigtarvitavate vanemate laste hulgas. Oluline oleks näha, kui levinud see sõltuvus on ja kui paljud noored sellega tegelikult seotud on. Näiteks võiks teha põlvkondadevahelist uurimistööd, et uurida ühte kindlat perekonda, kus on olnud alkoholiga probleeme ja kuidas teatud käitumine on kandunud ühelt pereliikmelt teisele.

KASUTATUD KIRJANDUS

Aldgate, J. (2010). Child Well-Being, Child Development and Family Life. C. McAuley ja W. Rose (toim), *Child Well-Being: Understanding Children's Lives* (lk 21–38). London: Jessica Kingsley Publishers.

Alkoholipoliitika roheline raamat. (2014). Tallinn: Sotsiaalministeerium. Vaadatud 23.05.2019, https://www.tai.ee/images/PDF/Alkoholipoliitika_roheline_raamat.pdf

Ambrose, M. ja Deisner, V. (2015). *Investigate Alcohol*. New York: EnSlow Publishers, Inc.

Backett-Milburn, K., Wilson, S., Bancroft, A. ja Cunningham-Burley, S. (2008). Challenging Childhoods: Young people's accounts of 'getting by' in families with substance use problems. *Childhood*, 15(4), 461–479.

Beattie, M. (2011). *Codependent No More Workbook*. Minnesota: Hazelden.

Ben-Arieh, A., Casas, F., Frønes, I. ja Korbin, J. E. (2015). Multifaceted Concept of Child Well-Being. A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Frønes ja J. E. Korbin (toim), *Handbook of Child Well-Being: Theories, Methods and Policies in Global Perspective* (lk 1–28). Dordrecht, Heidelberg, New York, London: Springer.

Bickelhaupt, S. E., Lohman, B. J. ja Neppl, T. K. (2019). The Influence of Parental Alcoholism on Parent–Adolescent Relationships From Adolescence Into Emerging Adulthood: A Qualitative Inquiry. *Emerging Adulthood*.

Choi, K. W., Sikkema, K. J., Watt, M. H., Skinner, D. ja Kalichman, S. C. (2015). “Wine you get every day, but a child you can't replace”: The perceived impact of parental drinking on child outcomes in a South African township. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 27(3), 173–187.

Cox, M. J., Janssen, T., Lopez-Vergara, H., Barnett, N. P. ja Jackson, K. M. (2018). Parental drinking as context for parental socialization of adolescent alcohol use. *Journal of Adolescence*, 22.

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ut.ee/login.aspx?direct=true&db=edsbl&AN=vdc.100072143014.0x000001&site=eds-live>

Dutchuk, B. (2016). *Drug Alcohol Addiction: Evil from Within*. New York: Page Publishing, Inc.

Eesti uimastitarvitamise vähendamise poliitika: valge raamat. (2014). Tallinn: Siseministeerium.

Vaadatud

13.05.2019,

https://www.siseministeerium.ee/sites/default/files/dokumendid/valge_raamat.pdf

Fenster, J. (2011). Treatment Issues and Interventions With Adolescents From Substance-Abusing Families. S. L. A. Straussner ja C. H. Fewell (toim), *Children of substance-Abusing Parents dynamics and Treatment* (lk 127–152). New York: Springer Publishing Company, LLC.

Fewell, C. H. (2011). An Attachment and Mentalizing Perspective on Children of Substance-Abusing Parents. S. L. A. Straussner ja C. H. Fewell (toim), *Children of substance-Abusing Parents dynamics and Treatment* (lk 29–48). New York: Springer Publishing Company, LLC.

Fischer, J. L., Spann, L. ja Crawford, D. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8(1), 86–100.

Gold, M., D. ja Adamec, C. (2017). *The encyclopedia of alcoholism and alcohol abuse*. New York: Facts On File.

Gudzinskiene, V. ja Gedminiene, M. (2010). Social educator's help for children from families encountering alcohol addiction problems. *Social Education*, 13(24), 139–152.

Haverfield, M. C. ja Theiss, J. A. (2016). Parent's alcoholism severity and family topic avoidance about alcohol as predictors of perceived stigma among adult children of alcoholics: Implications for emotional and psychological resilience. *Health Communication*, 31(5), 606–616.

Hiiekivi, M. (2015). *Naiste kogemused paarisuhtevägivallast väljumisel ja abi saamisel*. Bakalaaurusetöö. Tartu Ülikool, sotsiaal- ja haridusteaduskond.

Hill, L. (2015). Don't Make Us Talk: Listening to and Learning from Children and Young People Living with Parental Alcohol Problems. *Children and society*, 29(5), 344–354.

Hokkonen, K. (2012). *Õpetajate teadmised lapsea depressioonist*. Magistritöö. Tartu Ülikool, sotsiaal- ja haridusteaduskond.

Vaadatud

13.05.2019,

<https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/25964/Hokkonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Houghton, E. ja Roche, A. (2001). *Learning about Drinking*. North-Carolina: Brunner-Routledge.

- Howitt, D. (2010). *Introduction to qualitative methods in psychology*. 3. trükk. Edinburgh Gate: Pearson Education Limited.
- Iacopetti, C., Londi, I., Patussi, V., Sirigatti, S. ja Cosci, F. (2019). Life events, coping styles, and psychological well-being in children living with parents who harmfully consume alcohol. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(2), 157–166.
- Järvinen, M. ja Bloch, C. (2017). Sympathy and misery in families with drinking problems. *Acta Sociologica*, vol. 60(I), 75–88.
- Järvinen, M. (2015). Understanding addiction: Adult children of alcoholics describing their parents' drinking problems. *Journal of Family Issues*, 36(6), 805–825.
- Kaasik, H. (i.a). *Kaassõltuvus*. Vaadatud 13.05.2019, <http://tnk.tartu.ee/0kaassoltuvus.html>
- Kelley, M. L., French, A., Bountress, K., Keefe, H. A., Schroeder, V., Steer, K. ja Gumieny, L. (2007). Parentification and family responsibility in the family of origin of adult children of alcoholics. *Addictive Behaviors*, 32(4), 675–685.
- Kurrikoff, T. (2006). *Peresuhete seosed alkoholi tarbimise, riskeeriva liikluskäitumise, impulsiivsuse ja elamustejanuga*. Tartu Ülikool: Tervishoiu instituut. Vaadatud 13.05.2019, http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/34704/kurrikoff_ma_2006.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Laes, T-L., Krusell, S., Reinomägi, A., Toros, K. (2013). Laps eri keskkondades. K. Pöder (toim), D. Kutsar (toim), *Laste heaolu* (lk 68–83). Tallinn: Statistikaamet. Vaadatud 13.05.2019, http://www.lastekaitseliit.ee/wp-content/uploads/2011/04/Laste_heaolu_sisu-1.pdf
- Lancer, D. (2015). *Codependency For Dummies*. 2. trükk. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lapan, D. S., Quartaroli, M. T. ja Riemer, R. J. (2012). *Qualitative research: An Introduction to Methods and Designs*. San Francisco: John Wiley & Sons, Inc.
- Lastekaitseadus (12.12.2018). Riigi Teataja I. Kasutatud 29.05.2019. <https://www.riigiteataja.ee/akt/LasteKS>
- Lausvee, E. ja Seermaa, U. (2007). Alkoholismist kaassõltuvuses oleva inimese vaimne tervis. *Eesti Arst*, 86(7), 455–461.

Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M. ja Strömpl, J. (2014). Intervjuu. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Vaadatud 13.05.2019, <https://sisu.ut.ee/samm/intervjuu>

Lessa, N. L. ja Gilbert, S. D. (2009). *Living with Alcoholism and Drug Addiction*. New York: Facts on file.

Leavy, P. (2014). *The Oxford Handbook of Qualitative Research*. New York: Oxford University Press.

Linno, M., Soo, K. ja Strömpl, J. (2011). Juhendmaterjal perevägivala vähendamiseks ja ennetamiseks. Tallinn: Justiitsministeerium. Vaadatud: 26.05.2019, <https://www.kriminaalpoliitika.ee/et/juhendmaterjal-perevagivala-vahendamiseks-ja-ennetamiseks-2011>

Mahedy, L., MacArthur, G. J., Hammerton, G., Edwards, A. C., Kendler, K. S., Macleod, J. ja Heron, J. (2018). The effect of parental drinking on alcohol use in young adults: the mediating role of parental monitoring and peer deviance. *Addiction*, 113(11), 2041–2050.

Mallow, A. (2011). Programs for Young Children With Substance-Abusing Parents. S. L. A. Straussner ja C. H. Fewell (toim), *Children of substance-Abusing Parents dynamics and Treatment* (lk 193–206). New York: Springer Publishing Company, LLC.

Manning, C. ja Gregoire, A. (2009). Effects of parental mental illness on children. *Psychiatry*, 8(1), 7–9.

Mcauley, C., Rose, W. ja Morgan, R. (2010). Children's Views on Child Well-Being. C. Mcauley ja W. Rose (toim). *Child Well-Being: Understanding Children's Lives* (lk 39–66). London: Jessica Kingsley Publishers.

McLaughlin, A., Campbell, A. ja McColgan, M. (2016). Adolescent Substance Use in the Context of the Family: A Qualitative Study of Young People's Views on Parent-Child Attachments, Parenting Style and Parental Substance Use. *Substance Use & Misuse*, 51(14), 1846–1855.

Morehouse, E., R. (2011). Programs for Adolescent Children of Substance-Abusing Parents in School and Residential Settings. S. L. A. Straussner ja C. H. Fewell (toim), *Children of substance-*

Abusing Parents dynamics and Treatment (lk 207–222). New York: Springer Publishing Company, LLC.

Nahkur, N. (2017). *Lapse heaolu ohustamine vanema poolt ja vanema hooldusõiguse täielik äravõtmine*. Magistritöö. Tartu Ülikool, õigusteaduskond. Viimati vaadatud 13.05.2019, http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/57055/nahkur_ma_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ohannessian, M. C. (2011). Parental Problem Drinking and Adolescent Psychological Problems: The Moderating Effect of Adolescent–Parent Communication. *Youth & Society*, 45(1), 3–26.

Orro, E., Martens, K., Lepane, L., Josing, M. ja Reiman, M. (2017). Alkoholi turg, tarbimine ja kahjud Eestis. Tallinn: Tervise arengu instituut. Vaadatud 25.05.2019, https://www.ki.ee/publikatsioonid/valmis/Alkoholi_aastaraamat_2017.pdf

Orro, E., Martens, K., Lepane, L., Josing, M. ja Reiman, M. (2018). Alkoholi turg, tarbimine ja kahjud Eestis. Tallinn: Tervise arengu instituut. Vaadatud 25.05.2019, https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154270780324_Alkoholi%20aastaraamat%202018.pdf

Park, S. ja Schepp, K. G. (2015). A Systematic Review of Research on Children of Alcoholics: Their Inherent Resilience and Vulnerability. *Journal of Child and Family Studies*, 24(5), 1222–1231.

Park, S. ja Schepp, K. G. (2018). A theoretical model of resilience capacity: Drawn from the words of adult children of alcoholics. *Nursing Forum*, 53(3), 314–323.

Pasternak, A. ja Schier, K. (2012). The role reversal in the families of Adult Children of Alcoholics. *Archives of Psychiatry & Psychotherapy*, 14(3), 51–57.

Pertel, T., Abel-Ollo, K., Aasvee, K., Eha, M., Eigo, N., Varava, L., Vaask, S., Sisask, M. ja Sossulina, N. (2013). Lapse tervis. K. Pöder (toim), D. Kutsar (toim), *Laste heaolu* (lk 68–83). Tallinn: Statistikaamet. Vaadatud 13.05.2019, http://www.lastekaitseliit.ee/wp-content/uploads/2011/04/Laste_heaolu_sisu-1.pdf

Robinson, B. E. ja Rhoden, J. L. (1998). *Working with children of alcoholics: The Practitioner's Handbook*. California: Sage Publications Inc.

- Proos, I., Pettai, I. ja Laidmäe, V.-I. (2016). *Pere- ja naistevastane vägivald ja ohvrite tervis. Üle-eestilise uuringu 2015 tulemused*. Tallinn: Eesti Avatud Ühiskonna Instituut. Arvutivõrgus: https://www.researchgate.net/profile/Virve_Ines_Laidmaee/publication/309321537_Pere-ja_naistevastane_vagivald_ja_ohvrite_tervis/links/5809e21208ae45e02c0d5b4e/Pere-janaistevastane-vaegivald-ja-ohvrite-tervis.pdf
- Raskin, J. D. (2019). *Abnormal Psychology: Contrasting Perspectives*. London: Red Globe Press.
- Rossow, I., Keating, P., Felix, L. ja McCambridge, J. (2016). Does parental drinking influence children's drinking? A systematic review of prospective cohort studies. *Addiction*, 111(2), 204–217.
- Salla, K., Surva, L., Ilves, K., Soo, K., Reinomägi, A. (2013). Lapse turvalisus. K. Pöder (toim), D. Kutsar (toim), *Laste heaolu* (lk 68–83). Tallinn: Statistikaamet. Vaadatud 13.05.2019, http://www.lastekaitseliit.ee/wp-content/uploads/2011/04/Laste_heaolu_sisu-1.pdf
- Saun, K. (2009). *Alkoholi mõju elukäigule: Tapa supiköögi klientide kvalitatiivne uuring*. Magistritöö. Tartu Ülikool: Tervishoiu instituut. Vaadatud 13.05.2019,
- Serec, M., Švab, I., Kolšek, M., Švab, V., Moesgen, D. ja Klein, M. (2012). Health-related lifestyle, physical and mental health in children of alcoholic parents. *Drug & Alcohol Review*, 31(7), 861–870.
- Siddiqui, I. J. (2011). Lack of Parental Involvement: Stress Prone Children. *International Journal of Education & Allied Sciences*, 3(2), 43–48.
- Singh, A. (2017). Self-efficacy and well-being in adolescent children of alcoholic parents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(7), 619–621.
- Sipilä, M., Hakulinen, T., Helminen, M., Seppänen, J., Paavilainen, E. ja Koponen, P. (2018). Alcohol abuse, psychological distress, and suicidal thoughts are associated with intimate partner violence among parents' with children. *Mental Health & Prevention*, 12, 76–81.
- Straussner, S. L. A. (2011). Children of Substance-Abusing Parents: An Overview. S. L. A. Straussner ja C. H. Fewell (toim), *Children of substance-Abusing Parents dynamics and Treatment* (lk 1–28). New York: Springer Publishing Company, LLC.

- Stoeckel, M. ja Weissbrod, C. (2015). Growing up with an ill parent: An examination of family characteristics and parental illness features. *Families, Systems, & Health*, 33(4), 356–362.
- Taylor, S. J., Bogdan, R. ja DeVault, M. L. (2016). *Introduction to Qualitative Research Methods*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Tervise Arengu Instituut. (2016). Lühisekkumine alkoholi liigtarvitamise. Vaadatud: 29.05.2019, <https://www.tartu.ee/sites/default/files/uploads/Sotsiaalabi-ja-tervishoid/Terviseedendus/L%C3%BChisekkumine%20alkoholi%20liigtarvitamise.%20T%C3%B6%C3%B6lehed.%20TAI%202016.pdf?fbclid=IwAR2UsYutCpIQxVxM5IReMut5Y7jR0xjfIgv8IGLXgO-x1tMMOrIs2fWUZg>
- Tomberg, C. (2010). Categories of alcohol consumers: Definitions and criteria of alcohol addiction. *Journal of Psychophysiology*, 24(4), 213–214.
- Velleman, R., Templeton, L., Reuber, D., Klein, M. ja Moesgen, D. (2008). Domestic abuse experienced by young people living in families with alcohol problems: results from a cross-european study. *Child Abuse Review*, 17(6), 387–409.
- Wangensteen, T., Bramness, J. G. ja Halså, A. (2018). Growing up with parental substance use disorder: The struggle with complex emotions, regulation of contact, and lack of professional support. *Child & Family Social Work*.

LISA 1.

INTERVJUU KAVA NOORTEGA

Vanemate alkoholi tarbimise käitumine

1. Kellel oli/on Sinu peres alkoholiga probleeme?
2. Kuidas defineerid oma vanemate alkoholi tarbimist? Millest see tekkida võis?
3. Kirjelda oma vanemate argipäeva.
4. Millised on kõige valulikumad mälestused lapsepõlvest? Kuidas nendega toime tulid sel hetkel ja kuidas nüüd?
5. Kuidas oli vanematel piiride seadmisega? (Reeglid, kas vähe piire palju piire)
6. Kuidas oli toetati kooliga, muude probleemidega?
7. Kui kaua vanemaga koos elasid? Mis oli lahkumise põhjuseks?

Vanemate alkoholi tarbimise tagajärjed noortele

1. Kuidas näed, et vanema alkoholiprobleem segas sinu üleskasvamist/eraelu?
2. Räägi, kuidas vanemate alkoholi tarbimine Sulle mõjunud on? (Psühh, füüsiline)
3. Kuidas vanema alkoholi probleem su eneseaustusele mõjunud on? Milline on sinu enesehinnang?
4. Millised on sinu piirid inimestega? Kas lased inimesi endale liiga ligi või hoiad liiga kaugel?
5. Millisena näed enda reaalsust? Kas oled teadlik, milline sa ise oled?
6. Kuidas näed, et su soovid ja vajadused on kooskõlas? Liiga sõltuv, ei sõltu, ei hooli, soovid ja vajadused segamini?
7. Millisena näed enda mõõdukuse taset? Kas suudad piiri pidada asjadega?

Abi vajamine ja toimetulek

1. Milliseid abivahendeid kasutasid? Kas näed, et sul oli piisavalt tuge?
2. Millist tuge tuleks pakkuda inimesele, kes elab alkoholiprobleemidega vanemaga koos?
3. Millist tuge oleksid Sa ise tahtnud saada?
4. Millise toetusega ise rahul olid, mida tuleks muuta sotsiaalpoliitikas, et oleks nendel inimestel kergem?

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Diana Bondareva,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Noorte täiskasvanute tõlgendused alkoholi liigtarvitava vanemaga peres kasvamisest”, mille juhendaja on Dagmar Narusson, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Diana Bondareva

29.05.2019